

A close-up portrait of a woman with light brown hair, wearing a straw hat with a dark band. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

ВЕСТА® 16+ *se*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Август

№ 8 (267) 2017

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»
394030 г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 июля 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 28 июля 2017 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская
областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 2364.

Тираж 243700 экз.

Тираж 451550 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —

П2181,

в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Алина
г. Ростов-на-Дону

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Ягода южная для кожи нужна.
- Лед под макияж.
- Убираем блеск.
- Уборочно-урожайный компресс.
- Восстанавливающая паста.
- По форме лица. ● Очки обвязывают.
- И длина, и толщина.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа с резиночками.
- Летние кудри. ● Меню для волос.
- Какое, кроме репейного?
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Три упражнения при болях...
- Физкультура с оговоркой
- А чайку? ● Дачный фитнес.
- Плавный переход.
- Легкий перекус — тяжелый труд.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении варикоза, фибромиомы, десен, сухих мозолей, кашля, суставов.
- Как меня вылечили... медом.
- Даже листья у земляники целебны.
- Зеленая аптека: бархатцы прямостоящие.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Короткая туника и болеро-реглан, связанные на спицах, и топ «бабушкин квадрат», связанный крючком.
- Старый джемпер на новый лад.
- Стильные кожаные браслеты и ожерелья.
- Шарфик шарфику рознь. ● Заколка для шторы.
- Книго- и часомебель. ● Подушка — заглаженые.

НОВОСТИ МОДЫ

- Новые тенденции осенне-зимнего сезона.

ВАШ СТИЛЬ

- Комбинезоны для вас.
- Гардероб для отпуска.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 14 рецептов замечательных летних блюд.

ХОЗЯЮШКЕ

- Полотенце под рукой.
- Вешалка вместо полки.
- «Обойдусь без помощи!»
- Напитки без насекомых.
- Вешалка для макарон. ● Пена поможет.
- Походный вариант. ● Дачникам на заметку.

ИНТЕРЬЕР

- Для маленькой кухни.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Три белых... цветка.

ВАШ САД

- Арбузы любой формы.
- Пересадка пионов. ● Вертикальная земляника.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- «Сухая рыбалка».
- Защита от насекомых и солнца.
- Сок с «ушками».
- График приема. ● С крохой на пляж.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Хотите верьте, хотите — нет!
- Сладку ягоду ешьте вместе.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 августа по 15 сентября.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Шляпа: избранные приключения.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Ух, жарко!
- «Лысая» дачница. ● Дайте рыбкам шанс.
- Панорамный дом для хомячков.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на сентябрь.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Ложь во спасение... любви.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- По секрету от всего света.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Леонид Утесов: жизнь как песня.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звездные питомцы.
- Лучшие силы отдела «С.С.С.Р.»: Олег Фомин и Павел Делонг.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Татьяна Соломатина. Оплачено полностью.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Бабьим летом. ● Ешь и худей.
- Мужские страхи и... женщина. ● В помощь студентам.
- Умирать запрещено! ● Балконные долгожители.
- Отсроченное прощение. ● За королевским столом.
- Ее кавалер. ● Вспышка приятных воспоминаний или...
- Дочки-матери. ● Очки преткновенения.
- И многое другое.



ЗНАКОМЫЕ ВСЕ ЛИЦА!...

Ученые нередко подкидывают нам гипотезы, которые настолько не вписываются в наши представления об окружающем мире, что в гипотезы эти невозможно поверить даже как в гипотезы. Но эти хитрецы (в смысле ученые) наловчились еще и подтверждать свои невероятные теории фактами. И тут уж, как говорится, ничего не попишешь.

Вот как можно поверить ученым-социологам, утверждающим, что все мы знакомы со всеми людьми на свете максимум через... шесть личных контактов! Однако простым экспериментом вероятность справедливости такого утверждения была подтверждена. Добровольцам дали задание передать посылки совершенно незнакомым людям в разных частях земного шара; об адресатах были известны только имена и страны проживания. Так вот, все посылки достигли адресатов самое большее через шесть руки! Так что, и с американским, и с нашим президентом, и даже с тибетским далай-ламой, мы в общем-то знакомы и легко можем передать им привет и пожать руку. Через шесть других...

О, ВРЕМЕНА, О, НРАВЫ! НУ И СТАТИСТИКА...

Каждое время вносит свои коррективы не только во взаимоотношения людей, но и в то, как они сами оценивают эти отношения. В разные века в России несколько по-разному относились, например, к супружеским изменам. Сегодня картина такая.

Абсолютно не приемлют поступки такого рода 57% женщин и 45% мужчин; считают их плохими (ай-я-яй!), но иногда (в случае крайней необходимости) возможными 35% женщин и опять 45% мужчин. И абсолютно нормальными супружеские измены считают 8% представительниц слабого пола и 10% — сильного. Проблема в том, что в жизни, как правило, находят друг друга «половинки», относящиеся к разным процентным группам!

То же самое происходит и с отношением к институту брака. 31% россиян считают, что, живя в браке гражданском, заключать официальный брак совершенно необязательно.

Но при этом предпочитают считать себя в официальном браке, когда у них об этом спрашивают. Неспроста последняя все-российская перепись выдала казус: оказывается, в России сейчас замужних женщин на 65 тысяч больше, чем женатых мужчин. О как!..

С улыбкой — и серьезно ПЛАЧЕМ ОТ... ИЗБЫТКА СЛЕЗ?

Ох, уж, эти ученые! Они пытаются отнять у нас последние «островки» лирики и «романтизма!» Мы привыкли считать, что плачем гораздо больше мужчин потому, что мы более чувствительные, нежные, впечатлительные. Мы плачем от боли, от любви, от переживаний, а нередко и просто так — потому что у нас более тонкая организация и мы более возвышенны и эмоциональны. Однако ученые утверждают, что дело вовсе не в нашей женственности (экие нахалы!), а в гормоне пролактине, который содержится в крови и отвечает за выделение слез. И у представительниц прекрасного пола, то есть у нас, его очень много потому, что он еще отвечает и за выработку молока во время кормления грудью. А когда в тебе слез много, куда ж им деваться?!

Одна радость: мужики-то, оказывается, тоже не столько мужественные, сколько переполненные гормоном тестостероном, который не дает слезкам накапливаться в большом количестве. А с другой стороны — жаль! Ведь мы на них так рассчитываем...

НЕУДАЧНИК ПО ПРОЗВИЩУ «СЧАСТЛИВЧИК»

Жил-был в тридевятом государстве, то есть в Великобритании, один англичанин. Жил припеваючи, владел магазином, и все в округе звали его Счастливым — видать, было за что. Но однажды...

Однажды зашла к нему в магазин старушка божий одуванчик. И попросила она его билетик лотерейный проверить: мол, чудится ей, что миллион фунтов стерлингов она по нему выиграла. Проверил Счастливчик билетик, да и говорит старушке, что, и вправду, почудилось ей — билетик-то проигрышный, только и осталось что выбросить его в мусорное ведро прямо здесь, в магазинчике. Пригорюнилась старушка, однако билетик-то забрала — мол, на память! — да в другом месте и проверила... Тут и сказочке конец. Старушка получила VIP-счет в банке как миллионерша, а Счастливчик — два года тюрьмы как мошенник.

Мораль: на всякого счастливого может найтись своя старушка!

«ЧУМОВЫЕ» ТАНЦЫ

В прошлом до сих пор остается много неразгаданных тайн: как строили пирамиды, где спрятаны сокровища капитана Флинта, и другие — романтические и не очень. А есть тайны и жутковатые, до сих пор покрытые мраком непонятности.

Это произошло в 1237 году в Германии. В один из хмурых осенних дней по дороге из города Эрфурт в Арнштадт двигалась странная процессия — около ста... танцующих детей. Они двигались как заведенные, словно подчиняясь чьему-то неведомому приказу. Первые несколько ребятшек начали танцевать еще на улице Эрфурта, к ним стали присоединяться все новые и новые танцующие — исключительно дети. Все они будто слышали какую-то музыку. Зрелище было не для слабонервных, но остановить детей ни у кого не получалось.

...Лежащих на земле без сил детей нашли на дороге и вернули домой. Объяснить произошедшее они не могли. Вскоре некоторые из танцевавших детей скоропостижно умерли, остальные на всю жизнь получили непроходящий тремор (дрожание) рук, ног и тела.

Что это было, и отчего приключилась детская «танцевальная чума», так и осталось неизвестным.



НАЕДИНЕ

Мне 30 лет. Я не замужем. И не хочу. У меня два высших образования, и сейчас как раз складываются благоприятные условия для успешной карьеры. Мой молодой человек не настаивает на создании семьи и рождении детей, да и я не фанатею от вида мамаш, прогуливающихся в скверах с колясками. Все мои подружки замужем и воспитывают детишек. Это — их выбор. И хотя все мои родственники и знакомые уже даже намекают, а напрямую говорят, что мне необходимо рожать, а то будет поздно, я продолжаю отмачиваться. Но в последнее время у меня из-за этого стали портиться отношения с родителями — ведь и мама, и бабушка вышли замуж довольно рано и к 20 годам были уже мамашами. Но сейчас совсем другие времена. Женщины, особенно те, кто любят свою работу, как я, не торопятся создавать семьи и обзаводиться потомством. Но, может быть, я не права? Хотелось бы узнать ваше мнение по этому вопросу.

Устаршего поколения несколько другие критерии счастья и несчастья, чем у современной молодежи.

По мнению наших бабушек, стыдно жить безмужней, если Вам уже под тридцать. Стыдно жить с мужчиной без регистрации брака, стыдно быть разведенной... И уж совсем неприлично родить ребенка без мужа.

Но посмотрите вокруг: сколько молодых женщин любят свою работу, стремятся к карьерному росту, стараясь не упустить свой шанс и использовать благоприятные для этого возможности!

И многие решаются на продолжение рода уже после того, как создадут прочную материальную базу для воспитания детей.

Вот и Вам, как Вы пишете, уже 30 лет, а Вам о детях думать пока не приходится. И это — Ваше дело. В наше время никто уже не оглядывается на родственников и соседей. Времена, когда надо было жить так, чтобы «всё было как у всех», давно прошли. Живите так, как Вы сами считаете нужным. Вы уже «большая девочка». Если хотите, попытайтесь доходчиво объяснить это родителям и прочим «доброжелателям», может, у вас с ними снова наладятся нормальные отношения. А не хотите — никому ничего не объясняйте. Это — Ваша жизнь!

Я почему-то не ощущаю себя человеком, достойным похвалы, и достаточно квалифицированным специалистом. Все вокруг говорят, что я профессионал высокого класса, но мне кажется, что они преувеличивают. Я никогда не воспринимала свои достижения как что-то

особенное — я просто честно делаю свое дело.

Бабушка говорит, что такая скромность мне передалась от деда. Он был гениальным конструктором, но всю жизнь работал в НИИ обыкновенным слесарем.

За помощью к нему обращались и кандидаты наук, и даже академики. Он частенько находил ошибки в их теоретических расчетах, молча исправлял их, «вытягивал» всю конструкцию силой собственной интуиции и огромного опыта и никогда не гнался за известностью.

Унекоторых людей такой комплекс развит чуть ли не на генетическом уровне: одних в детстве никогда не хвалили, и они привыкли делать все так, чтобы не ругали, а получалось, что делали отлично. Похвалы они никогда не ждали, а себя и свои заслуги не рекламировали.

Другие сознательно старались держаться в тени, не выпячиваться и «не отрываться от коллектива», чтобы не оставаться изгоем среди себе подобных, не вызывать зависти и не навлекать на себя гнев вышестоящих.

Чтобы избавиться от этого комплекса, возьмите лист бумаги и составьте список своих достижений и побед — причем, не только крупных и значимых, но и совсем маленьких, о которых знаете только Вы.

Об этом списке все равно никто не узнает, поэтому заносите в него всё, не стесняясь.

Что это даст? Прочитав этот список несколько раз и поразмыслив над ним, Вы постепенно осознаете свою ценность не только как специалиста, но и как человека, увидите связь между Вашими заслугами и затраченными усилиями, поймете, какие Ваши личностные и профессиональные стороны особенно сильны.

Вы станете более самодостаточной, научитесь меньше зависеть от чужого мнения и предвзятых оценок, а главное — будете чувствовать себя увереннее и в жизни.

Мне 25 лет, а моему мужчине — 32. Мы очень любим друг друга и хотим пожениться, но дело в том, что до меня он дважды был женат, у него от каждого брака есть ребенок, причем, от предыдущей супруги — девочка, которой нет еще и года. Уйти ко мне и развестись сейчас он пока не может — по закону, пока ребенку не исполнится год, его просто не разведут.

Его супруга, которая знает обо мне, не хочет его отпускать, несмотря на то, что мой бойфренд — человек очень порядочный: он помогает материально и детям, и, естественно, обеим бывшим женам. Она постоянно звонит ему и требует, чтобы он был дома, рядом с дочкой, потому что у нее проблемы. А он, конечно, каждый раз петит на этот зов. Не могу убедить его, что в той семье у него всё уже отрезано. Что мне делать, чтобы он понял: если он по каждому звонку будет бегать в бывшую семью, они никогда не расстанутся!

Они не расстанутся, если у Вашего возлюбленного нет такой цели. Другими словами, он, похоже, не хочет расставаться с женой и дочерью, вот и «бегает» в ту семью по первому зову.

Вообще, если мужчина чего-то действительно хочет, его ничто не остановит, а если не хочет и обманывает даму, то у него найдется тысяча поводов и две тысячи оправданий для своего поведения. Ваш любимый не первый и, к сожалению, не последний из тех, кто ведет себя подобным образом.

Единственный совет, который можно дать в этом случае, хотя он Вам наверняка не понравится: присмотритесь получше к нему, прежде чем решаться на такой ответственный шаг.



ный шаг, как создание с ним семьи. А то может получиться, что Вы окажетесь третьей его бывшей женой...

Во всяком случае, попробуйте больше не заговаривать на тему будущего, связанного с ним, а также на тему его постоянных поездок «по первому зову» к жене и дочери. И через некоторое время Вы сами увидите, что он и не собирается расставаться с женой и дочерью ради Вас, потому что там — семья, а Вы — просто очередное увлечение, каких было (а главное — будет) еще очень много.

Подумайте хорошенько и не раз. Возможно, это просто не Ваш мужчина.

Выйдя замуж, моя дочь стала жить отдельно, и они с мужем сами начали «вить свое гнездо», строить семью, растить детей. Сейчас детям 8 и 5 лет, а три года назад их родители развелись. Примерно в это же время я вышла на пенсию и стала помогать дочери по хозяйству.

Живем мы по-прежнему отдельно, но каждый день я приезжаю к ним и отвожу старшего внука в школу, а младшую внучку — в садик. Пока ребят нет дома, я прибираю в квартире, готовлю им еду, потом делаю со старшим внуком уроки и выполняю еще много необходимой домашней работы.

Дочь много работает и очень устает, поэтому я никогда не упрекаю ее в том, что выполняю ту работу, какую она должна бы выполнять сама. Свой вклад в воспитание внуков и обеспечение им нормальных бытовых условий я считаю для себя делом чести.

И все у нас идет нормально, пока мы с детьми в квартире одни. Но вот приезжает с работы дочь и почти каждый вечер у нас заканчивается скандалом.

Виновата всегда, конечно, я: не так сложила детское белье, не туда кастрюльку на кухне поставила, не то блюдо на ужин приготовила, какого она ждала.

Мне бы, конечно, хотелось, чтобы дочь ценила мое участие и мою помощь в ее жизни, но если она не понимает, насколько я облегчаю ее быт, то хотя бы не бунтовала... Иногда бывает так обидно из-за вспышек ее гнева на пустом месте, что я принимаю решение больше не

помогать ей, не «лезть в ее жизнь», как она выражается, и даже не показываться ей на глаза. Сама себя уговариваю, что я и так сделала для нее больше, чем кто бы то ни было, что надо дать ей попробовать самой сочетать работу с домашним хозяйством и воспитанием детей, но это решение к утру обычно улетучивается, мне становится жалко и ее, и детей, и утром я опять иду к ней на помощь, чтобы вечером получить за все свои старания — скандал.

К сожалению, такое отношение к бескорыстной материнской помощи у молодых женщин — не редкость. И бедные матери зачастую получают вместо благодарности и признательности за их труд и заботу беспочвенные и бессмысленные обвинения. Но терпят их, надеясь, что когда-нибудь, когда внуки подрастут и их матери окажутся в таком же положении, они поймут, как обидно было терпеть от них упреки и скандалы. Увы, редко кто понимает это.

Если Вы хотите получить конкретный совет, способный облегчить Вашу долю, попробуйте постепенно свести Ваше участие в жизни семьи Вашей дочери к минимуму. Вчера Вас отругали за то, что Вы не так сложили детские вещи, сегодня не складывайте их. Вчера Вам высказались по поводу не того блюда, какое Вы приготовили к ужину, сегодня не готовьте ужин — пусть дочь после трудного дня сама все раскладывает, как хочет, и готовит, что хочет. Так круг Ваших обязанностей будет понемногу сужаться, Вам будет становиться легче помогать дочери — и в конце концов останутся только дела, напрямую связанные с внуками. И это тоже немалая помощь. Помогая дочери, старайтесь не кидаться каждый день на амбразуру, а все больше повседневных дел оставляйте ей.

Вот увидите, вскоре она сама попросит Вас о помощи и примет ее в любом виде.

Я вышла замуж 3 года назад. У моего мужа от первого брака есть ребенок — дочь. И все это время муж с ней очень тесно общается. Они созваниваются каждый день. Получается, что весь вечер муж «висит» на телефоне, часами беседуя с дочерью. При этом я остаюсь в стороне, а все заботы о нашем сыне (он еще совсем маленький) целиком лежат на мне. Мужу некогда с ним поиграть даже вечером, не говоря уже о том, что со своей дочкой он проводит практически все выходные. Я,

конечно, понимаю, что дочка ему очень дорога, и не возражаю против их общения по выходным. Но не все же вечера и выходные дни проводить с ней!

Получается, что он развелся с женой, но продолжает жить в прежней семье, а у нас только ночует. Меня такая жизнь совсем не устраивает, хотя мужа я очень люблю.

Что мне делать? Как поговорить с мужем, чтобы он понял: теперь его семья здесь, и нам с сыном необходимы его тепло, забота и помощь — не только финансовая!

В о-первых, следует заметить, что нормальный и правильно воспитанный мужчина если ухаживает за семьей, то разводит себя и прекращает отношения с бывшей женой, но не с детьми. Детей бывших не бывает. Появившись на свет, ребенок будет для отца всегда его родным и любимым ребенком. А маленький человек, подрастая, нуждается в отце — его ласке, поддержке, советах и помощи все больше. Ведь вместе с детьми растут и их проблемы. Поэтому требовать от мужа прекратить общение с ребенком из бывшей семьи безрассудно и бесполезно.

Но и Ваши тревоги понятны: Вам тяжело одной растить маленького ребенка без помощи мужа, да еще каждый день наблюдать, как он с удовольствием часами разговаривает по телефону с дочерью. Получается, что вы с сыном у него на втором месте, а дочка от первого брака как была, так всегда и останется на первом.

В Вашем случае разговаривать с мужем надо очень осторожно и доброжелательно. Не ставить условия, а пожаловаться на то, что уход за малышом забирает все Ваши силы, и вместе с ним обговорить варианты общения с дочерью: каждый вечер — примерно полтора-два часа (до купания младшего ребенка) он может разговаривать с дочкой, а в выходные посвящать общению с ней не все свободное время, а один день из двух. Это будет справедливо — ведь и с малышом надо погулять, и маме его помочь...

Попробуйте ласково и ненавязчиво донести это до супруга. Возможно, он просто не понимает, как Вам тяжело весь день находиться рядом с маленьким. Он просто забыл, сколько хлопот и труда требовала его дочь, когда была в таком же возрасте. Но ведь это было! Значит, ему надо просто напомнить об этом. Не обижайтесь, не замыкайтесь в себе, не отдаляйтесь от мужа, а разговаривайте. Если умно и умело построить разговор, можно добиться очень многого.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

ЯГОДА ЮЖНАЯ ДЛЯ КОЖИ НУЖНАЯ

На юге нашей страны, а кое-где и в средней полосе, растет замечательное растение — кизил. В августе и сентябре его продают на всех рынках. Эта красная кисловатая на вкус ягода содержит столько витамина С, что с ней не сравнятся ни лимон, ни черная смородина. А маски с кизилом отлично тонизируют, очищают, осветляют, подтягивают и омолаживают кожу любого типа. В сезон для масок используют кашицу из ягод, а впрок можно заморозить сок и использовать его в смеси с другими компонентами или в чистом виде для протирания кожи по утрам.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ КОЖИ

Измелчите в пюре 3–4 ягоды кизила, добавьте к ним 1 ч. ложку смолотых в муку овсяных хлопьев и 5 капель оливкового масла. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска питает, разглаживает и витаминизирует кожу

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешайте 1 ст. ложку пюре из ягод кизила с 0,5 ч. ложки крахмала и взбитым белком. Нанесите маску в несколько приемов, давая предыдущему слою подсохнуть. Оставьте на коже лица на 15–20 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска сужает поры, устраняет жирный блеск и питает кожу.

ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Залейте 1 ст. ложку пюре из ягод кизила 1 ст. ложкой минеральной воды, дайте постоять 10 минут, добавьте 1 каплю масла лаванды и тщательно взбейте. Нанесите маску на кожу лица толстым слоем, держите 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска выводит токсины из

ЛЕД ПОД МАКИЯЖ

Летом сложно сделать макияж по полной программе, даже если очень надо, потому что на жаре косметика плавится и течет. Чтобы макияж был более стойким, перед его нанесением протрите лицо кубиком льда. Под воздействием холода поры закроются, и косметика не будет растекаться по коже.



УБОРОЧНО-УРОЖАЙНЫЙ КОМПРЕСС

Вам предстоит провести весь день на солнце в ветреную погоду, убирая урожай? Перед тем, как начать работы на огороде, соберите с увядающих роз горсточку лепестков, залейте чашкой теплой или прохладной кипяченой водой, чтобы она только прикрыла лепестки, и оставьте на несколько часов. Когда работа будет закончена, умойтесь, сорвите несколько листьев герани (пеларгонии) и хорошенько вымойте их. Протрите лицо розовой водой, затем смочите в ней листья герани и положите их на лоб, щеки, нос и подбородок на 10 минут. Этот компресс быстро смягчит и увлажнит кожу, и ваши садово-огородные работы пройдут без последствий для нее.



УБИРАЕМ БЛЕСК

Насколько все женщины хотят, чтобы их волосы блестели, настолько же они боятся, что блеск будет лицо. Летом, если кожу не защищать, не прятать под полями шляпы, она начинает усиленно вырабатывать защитное сало, чтобы уберечься от ожога. Если вы заметили, что в жару ваша кожа всегда блестит, используйте для уменьшения блеска самые обычные продукты. Наносите каждый день мед — на 15 минут, или гранатовый сок — на 5 минут, или прикладывайте ломтики свежего помидора (апельсина) — на 10 минут. Чтобы убрать излишний блеск, обычно бывает достаточно недельного курса.



ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ ПАСТА

Если вы решили укрепить зубную эмаль и собираетесь купить для этого специальную зубную пасту, обратите внимание на наличие в ее составе **новамин**. Причем это вещество должно стоять на одном из первых мест среди указанных ингредиентов. Дело в том, что это пока единственное из известных ученым и производителям вещество, которое в состоянии укрепить эмаль зубов. Других пока не придумали. Если **новамин** в списке нет, значит, восстанавливающий и укрепляющий эффект пасты — всего лишь рекламный трюк производителя.



клеток кожи, снимает воспаление от угрей и прыщей, питает кожу.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке пюре из ягод кизила и пюре из банана, загустите овсяной или пшеничной мукой, нанесите на кожу лица на 30 минут, затем смойте теплой водой, ополосните лицо прохладной и дайте высохнуть.

Маска разглаживает мелкие морщинки и освежает цвет лица.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Смешайте 1 ст. ложку пюре из ягод кизила с 1 ч. ложкой ржаных отрубей и содой на кончике ножа. Нанесите маску на кожу лица легкими круговыми

массажными движениями, оставьте на коже на 5-7 минут, затем смойте теплой водой.

Маска очищает кожу с забитыми пылью порами. Особенно хороша она после работ по сбору урожая.

Добавьте к 1 ст. ложке пюре из ягод кизила 1 ч. ложку натертого на мелкой терке картофеля, перемешайте, нанесите маску на лицо на 20 минут, затем снимите состав ватным тампоном и умойтесь настоем ромашки: 1 ст. ложку сухих цветков ромашки залейте 1 стаканом кипятка, накройте, дайте остыть до теплого состояния и процедите.

Маска снимает раздражение и шелушение на обожженной или обветренной коже, разглаживает и успокаивает ее.



И ДЛИНА, И ТОЛЩИНА...

...требуется ресницам, чтобы они выглядели ошеломляюще. Одной тушью тут не обойтись, нужно, чтобы и сами ресницы были крепкими, толстыми и длинными. Ваши не такие? Тогда подлечите их с помощью лимонного масла.

Снимите цедру с четвертинки лимона, добавьте ее к 20 мл оливкового или касторового масла, закройте и поставьте в темное место на 7 дней. Затем процедите и используйте как маску для ресниц. Вечером после тщательного демакияжа наносите масло чистой щеточкой от туши на ресницы на 30 минут, затем смывайте теплой водой. Старайтесь, чтобы масло не попадало в глаза.



ПО ФОРМЕ ЛИЦА

Хоть лето и подходит к концу, солнечных дней впереди еще много, поэтому еще одни солнцезащитные очки не помешают. Если вы собираетесь на курорт, вынашивая далеко идущие планы, значит, все в вашей внешности должно быть безукоризненно. Темные очки всегда привлекают взоры окружающих, поэтому покупайте те, что идеально подходят вам. Чаще всего очки подбирают к форме лица. Определите по таблице, какие подойдут вам.

ОЧКИ ОБЯЗЫВАЮТ

Обычно женщины выделяют на лице глаза, делая акцент на них. Но как быть, если вы носите очки с линзами оригинального цвета или с вычурной оправой? Выделять глаза бессмысленно, очки их затмят. В этом случае лучше сместить акцент на губы, но при этом обязательно следует нанести румяна, чтобы макияж выглядел законченным.



Подготовила
Галина КРУПЕНИНА



ПРИЧЕСКА С РЕЗИНОЧКАМИ

Простая прическа с использованием резинок похожа на плетение французской косы. Оригинальный вид и несложность в исполнении понравятся многим обладательницам стрижки «каре».

- Разделите волосы на прямой пробор, затем отделите небольшую переднюю часть волос надо лбом, проведя расческой от уха до уха.
- Начиная от пробора посередине, отделяйте волосы небольшими прядками и собирайте их в хвостики с помощью маленьких резинок. Концы хвостиков «вплетайте» в хвостики, располагающиеся дальше, по мере продвижения к уху. «Плетение» выполняется по методу французской косички.
- Основания хвостиков слегка растяните пальцами, чтобы сделать их более объемными.
- Также сформируйте хвостики с другой стороны пробора.



ЛЕТНИЕ КУДРИ

Все специалисты единодушно советуют летом избегать термопроцедур.

Но как быть тем, кто не представляет себя без локонов? Накручивать волосы на обычные бигуди? Тоже выход. Вот только везти с собой в отпуск еще и комплект бигуди не хочется. И не надо. Пальцы-то всегда с собой. Вам понадобятся только шпильки или зажимы для волос.

Чистые еще немного влажные волосы разделите на прядки. Накрутите каждую прядь на 2 пальца, проташите через петельку кончик пряди и, прежде чем закрепить ее зажимом, обязательно перекрутите у основания. Тогда приподнятые у самых корней волосы придадут прическе дополнительный объем. Накрутите таким образом все волосы и оставьте их до полного высыхания. Вы получите красивые локоны безо всякого вреда для волос.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

МЕНЮ ДЛЯ ВОЛОС

Прошлой зимой я болела, затем долго сидела на диете, а потом увидела, что мои волосы пришли в ужасное состояние. Лечу их масками. Но знаю, что нужно еще и правильно питаться. Прочла, какие продукты надо есть, и пришла в ужас. Я ни за что не смогу есть рыбу с гречневой кашей или брокколи. По-моему, это ужасное сочетание.

Мы не раз писали: чтобы волосы получали нужные им аминокислоты, цинк, железо и витамины, в рационе должны присутствовать: жирная морская рыба, в которой много белка и омега-жирных кислот, бобовые (горох, фасоль, арахис), богатые железом и цинком, овощи темно-зеленого цвета, в которых, кроме большого количества железа, много разных витаминов, яйца, где содержатся биотин и витамины группы В, ржаной хлеб и гречка, содержащие ниацин. Но есть эти полезные продукты все, сразу и каждый день — не надо. Достаточно одного необходимого волосам продукта в день. Сегодня ешьте рыбу, завтра яйца, послезавтра гречку, и т. д. Так Вы сможете выбрать для себя то сочетание продуктов, которое не покажется Вам ужасным.

КАКОЕ, КРОМЕ РЕПЕЙНОГО?

К концу лета иссушенные волосы срочно требуют восстановления. А самый простой способ вернуть им здоровый ухоженный вид — масляные процедуры. Очень долго считалось, что лучшее масло для ухода за волосами — репейное. Никто не сомневается в его эффективности, но в последнее время на прилавках магазинов и аптек можно видеть такое разнообразие масел, что мы не всегда можем правильно сориентироваться. А ведь многие из них не только не уступают репейному, а по каким-то качествам даже превосходят его.

Каким же маслом пополнить полочку в ванной?

● Если вы постоянно пользуетесь феном и утюжком, обязательно раз в неделю восстанавливайте волосы, используя для этого касторовое масло (оно придает волосам упругость и ускоряет их рост) или кокосовое (оно и защищает, и разглаживает, и ускоряет рост волос, и добавляет им блеска).

● Если вы моете голову каждый день или через день, раз в неделю кожу головы и волосы надо «угощать» маслом жожоба (самое близкое по составу к кожному салу, восстанавливает естественную защиту кожи головы, питает и увлажняет волосы) или маслом виноградных косточек (оно содержит натуральные керамиды, которые разглаживают волосы, «запечатывают» кутикулы, добавляют волосам силы и гладкости).



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Летом мы часто страдаем от проблем, характерных для любого типа волос, например, тусклости или выпадения. И тогда используем для лечения натуральные продукты.

ТРАВКИ

Ополаскивание травяным настоем витаминизирует волосы, разглаживает их, добавляет блеска. Смешайте по 1 ст. ложке измельченных трав: ромашки аптечной, мелиссы и тысячелистника (или липы, крапивы и зверобоя), залейте смесь 0,5 л кипятка, дайте постоять полчаса, процедите, долейте холодной кипяченой водой, если настой слишком горячий, и ополосните волосы после мытья. Смыть настой не надо.

ЛУК

Все знают, что маски из лука останавливают выпадение волос и способствуют их росту. Но репчатый лук имеет слишком резкий запах. Поэтому предлагаем заменить его на зеленый. Эффект тот же, а запаха меньше. Измельчите до состояния кашицы столько перьев зеленого лука, чтобы вам хватило на всю волосистую часть головы. Мягкими массирующими движениями вотрите кашицу в кожу головы, оберните полиэтиленовым пакетом, поверх него — полотенцем, и оставьте маску на 1 час. Затем вымойте голову с вашим шампунем.



Кроме общих проблем, есть и характерные для конкретного типа волос. И тогда курсом в два месяца 1-2 раза в неделю мы используем другие маски.

УВЛАЖНЯЮЩУЮ

Нанесите на чистую кожу головы и волосы смесь из натертого на мелкой терке небольшого очищенного огурца и 1 ст. ложки натурального йогурта или простокваши. Наденьте на голову шапочку для душа. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

Если кроме увлажняющего вам нужен от маски еще и легкий обезжиривающий эффект, добавьте в состав маски 3-4 измельченных листика шавеля.

ОБЕЗЖИРИВАЮЩУЮ

Измельчите в пюре 2-3 немного недозрелых свежих помидора, предварительно сняв с них кожицу. Нанесите массу на кожу головы и волосы на две трети длины. Кончики волос оберните полиэтиленом, а на голову наденьте шапочку. Через 40 минут вымойте голову шампунем.



ПИТАТЕЛЬНУЮ

Мякоть одного персика или нектарина без кожицы измельчите, добавьте по 1 ч. ложке меда, жирной сметаны и творога. Хорошо перемешайте, нанесите маску на сухую кожу головы и распределите по волосам. Оберните голову полиэтиленовым пакетом и укутайте полотенцем. Через полчаса маску смойте теплой водой, при необходимости используйте шампунь.

Маска подходит и для сухих от природы и для пострадавших от солнца волос.

ТРИ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ БОЛЯХ...

Вы уже отгуляли отпуск или еще ждете его? Значит, вы упорно работаете, сидя в одной и той же позе, практически не двигаясь, а от этого, наверняка, затекают мышцы плеч, шеи и нижней части тела. Чтобы размять их и убрать болезненные ощущения, вовсе не нужен профессиональный массаж, достаточно выполнить всего три упражнения — причем, прямо в офисе.

...В ШЕЕ

Встаньте, выпрямите спину, заведите руки за спину и соедините их. Медленно и осторожно наклоняйте голову то к одному, то к другому плечу, и фиксируйте наклон, каждый раз застывая неподвижно на 2 секунды. Повторяйте, пока не почувствуете, что онемение прошло.

...ПЛЕЧАХ

Станьте прямо, заведите одну руку за спину и положите тыльной стороной ладони на позвоночник. Вторую руку поднимите вверх и тоже заведите за спину. Постарайтесь соединить в замок пальцы обеих рук. Если получится, зафиксируйте положение на 2 секунды. Затем поменяйте руки.

Повторяйте, пока онемение мышц плеч не пройдет.

...ЯГОДИЦАХ

Пересядьте на устойчивый стул, крепко возьмитесь руками за края сиденья, приподнимайте тело над стулом на 10 см и опускайте его на сиденье. Выполняйте упражнение в быстром темпе. Со стороны это будет выглядеть, как будто вы подпрыгиваете на стуле. Но зато очень быстро проходит онемение в бедрах и ягодицах, к тому же это упражнение — отличная профилактика геморроя, которым часто страдают офисные работники.

А ЧАЙКУ?



Хотите худеть во сне? Выпейте перед сном чашку зеленого чая. Он ускоряет метаболизм и заставляет организм сжигать калории, пока вы спите. Таким же действием обладает и грейпфрут. Выбираете его? Значит, не забудьте после этого почистить зубы или хотя бы хорошенько прополоскать рот, чтобы фруктовая кислота не испортила зубную эмаль.

ФИЗКУЛЬТУРА С ОГОВОРКОЙ

Август часто бывает самым жарким месяцем лета, поэтому тем, кто привык вести активный образ жизни, напоминаем: в жару заниматься спортом нельзя. Даже подготовленные спортсмены с осторожностью тренируются в жаркую погоду, потому что при активной физической нагрузке нарушается терморегуляция организма, а это может вызвать тепловой удар. Но чтобы совсем не отказываться от физической активности, следует правильно выбрать время, одежду и интенсивность занятий.

ВРЕМЯ

Лучшее время для физических нагрузок — раннее утро, пока еще прохладно, и вечер — после 20-21 часа. Если вы занимаетесь на открытом воздухе, выбирайте место, где много зелени, а значит — тень и достаточно кислорода. Для занятий в спортзале или дома самая подходящая температура — 18-20°, поэтому выбирайте зал, где такая температура, а дома закрывайте шторы или жалюзи и включайте кондиционер (вентилятор).

ОДЕЖДА

Для тренировок в жару лучше всего подходит легкая максимально открытая одежда из хлопка или спортивной синтетики с сетчатыми вставками. Чем больше тела будет открыто, тем быстрее оно будет охлаждаться. Кроссовки нужны только синтетические с вентиляционными вставками сверху и в подошве. На коврике можно заниматься босиком, а для езды на велосипеде выбрать открытую обувь на мягкой подошве с застежкой вокруг ноги — спортивные сандалии или босоножки.

Для занятий на улице на голову обязательно надевайте кепку с сеточкой.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Сердце работает в жару с повышенной нагрузкой, сердцебиение учащается. Чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему, старайтесь двигаться в медленном темпе. Добавьте времени на разминку и заминку, снизьте скорость и частоту движений в основной части тренировки. Следите, чтобы пульс во время тренировки был на 10-20% ниже того, к которому вы привыкли.

Чтобы не терять достигнутые результаты из-за замедления темпа, увеличьте время тренировки, при условии, что позволяет самочувствие. Если понимаете, что быстро устаете, сократите время тренировки, а достижение рекордов отложите до более прохладного времени.

ВНИМАНИЕ! Не забывайте пить воду до, во время и после тренировки, чтобы не сгущалась кровь и сердце работало нормально.

ДАЧНЫЙ ФИТНЕС

Конец лета и начало осени — время напряженных дачных работ, а значит, повышенной нагрузки на позвоночник и мышцы спины. И полезной зарядкой для спины все эти работы назвать нельзя. Чтобы сохранить спину здоровой, постарайтесь быстрее избавиться от привычки наклоняться за грузом. Чтобы поднять что-то тяжелое перед собой, надо присесть, и, стараясь держать спину максимально прямо, подняться уже вместе с грузом. Еще проще с полными ведрами. Встаньте между ними, присядьте, подхватите дужки и поднимайтесь вместе с ведрами. Старайтесь распределять груз равномерно, а вместо того, чтобы нести одно полное ведро, лучше нести два ведра, наполненных до половины. И даже если оба ведра будут полны, вреда для спины будет меньше: груз в одной руке искривляет позвоночник.

Старайтесь не работать, наклонившись, более 5 минут кряду, распрямитесь и хорошенько потянитесь, отклонив туловище назад. Через каждые 20–30 минут дачных, огородных или садовых работ делайте перерыв.

Не забывайте об этих правилах не только в саду и огороде, но и во время ремонта.

ПЛАВНЫЙ ПЕРЕХОД

«Несколько раз пробовала садиться на диеты. Бесплезно, не хватает силы воли. Даже перейти на здоровое питание не получается, срываюсь, слишком уж много всего вкусного приходится исключать из рациона. А делать что-то надо, ведь если не согнать лишний вес сейчас, потом вряд ли получится». Ирина, 32.

Резкое изменение рациона питания редко приводит к быстрому похудению, скорее наоборот, особенно на первых порах. Поэтому диетологи предлагают приучать свой организм к новому рациону постепенно, убирая вредные продукты не сразу, а поэтапно — например, за пять недель.

НА ПЕРВОЙ НЕДЕЛЕ

Добавляйте к каждому приему пищи свежие овощи и фрукты, благо летом это не составит никакого труда.

НА ВТОРОЙ НЕДЕЛЕ

Полностью откажитесь от фаст-фуда. Помните, это не только бургеры и кар-

тофель фри, но и булочки, и шоколадные батончики.

НА ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛЕ

Исключите из рациона белый хлеб и изделия из пшеничной муки, перейдите на хлеб и макароны из цельного зерна и коричневый рис.

НА ЧЕТВЕРТОЙ НЕДЕЛЕ

Перекусывайте только овощами и фруктами.

НА ПЯТОЙ НЕДЕЛЕ

Исключите сладкие и газированные напитки (включая пиво и шампанское).

Начиная с шестой недели, принимайте пищу, соблюдая все эти правила, Вам будет не так сложно.

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС — ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД

Летом встречи в компании друзей часто заканчиваются перекусами не совсем здоровой едой. Казалось бы, какая ерунда — баночка колы или пара кусочков пиццы. Но перекусы фаст-фудом и газированные напитки не так безобидны, как кажется. Если вы хотите, чтобы лишние калории не откладывались на боках, придется их «сжечь» с помощью интенсивных упражнений.

- Два куска пиццы с колбасой (560 ккал) — 65 минут езды на велосипеде



- Тридцать штук чипсов (560 ккал) — 1 час латиноамериканских танцев



- Четыре штучки двойных орео (280 ккал) — 20 минут нагрузки с отягощением



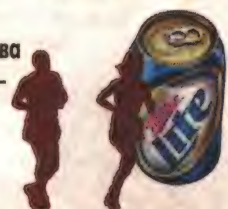
- Пакетик соленых снежков: орешки, крекеры, хлебные палочки (240 ккал) — 30 минут аэробики в быстром темпе



- Баночка кока-колы (330 мл — 140 ккал) — 25 минут пешей прогулки в среднем темпе



- Баночка легкого пива (330 мл — 96 ккал) — 10 минут пробежки.



Вот и получается, что если так перекусывать каждый день, то и заниматься надо ежедневно.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Это интересно СЛАДКУ ЯГОДУ ЕШЬТЕ ВМЕСТЕ

Потому что одному съесть такую ягоду, как арбуз, не под силу, да и веселее есть его в компании. Август — время самых сладких спелых арбузов, наверное, поэтому праздник арбуза отмечают 3-го числа. Так что можете отметить его и в этот день, и во все последующие, ведь арбузов много не бывает.

АФРОПРОДУКТ

Родиной арбузов считается африканский континент, хотя по поводу конкретного места ведутся споры.

Но в пустыне Калахари до сих пор встречаются дикие арбузы размером с теннисный мяч — весом около 200 граммов и совершенно несъедобные. Знакомый всем нам арбуз не всегда был так велик и сладок, очень долго он был похож на тыкву. Красный цвет его мякоти получила в результате многовековой культивации: чем выше содержание сахаров, тем краснее арбуз. О популярности арбузов несколько тысячелетий назад говорит тот факт, что их клали среди прочей еды в усыпальницы фараонов.

АРБУЗНЫЙ РАЙ

Самые большие любители арбузов — китайцы. Они же и рекордсмены по их выращиванию. На втором месте — турки. Россия занимает только 7 место по производству арбузов.

ВОДА, ВОДА, ОДНА ВОДА?

Арбуз на 92% состоит из воды, поэтому прекрасно освежает и утоляет жажду в жаркий летний день. Хороший ломоть арбуза помогает насытить организм влагой в два раза лучше стакана воды. К тому же он содержит соли кальция, магния, натрия и калия, которые помогают поддерживать уровень влаги в организме, уменьшая вероятность обезвоживания.

ДИЕТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ

Сочный плод, несмотря на свою сладость — продукт низкокалорийный. В 100 г арбуза содержится от 30 до 50 калорий и от 6 до 7,5 г сахара. Он почти не содержит жиров и белков, поэтому арбуз — хороший способ плотно перекусить без вреда для фигуры.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Благодаря своему составу арбуз снижает риск сердечных заболеваний, улучшает кровообращение и уменьшает скопление излишков жира, способствуя снижению кровяного давления при гипертонии. Он помогает предотвратить различные заболевания: атеросклероз, катаракту, астму, подавляет хроническое воспаление. Арбуз содержит волокна, способствующие здоровому пищеварению и регулярной перистальтике кишечника. Благодаря мочегонным свойствам, он помогает растворять и выводить камни из почек.

Красный цвет мякоти арбуза придает каротиноидный пигмент ликопен. Его содержание в арбузе больше, чем в любых других свежих фруктах или овощах. Ликопен является сильным природным антиоксидантом. Он способен предотвратить развитие раковых опухолей, помогает при мужском бесплодии, замедляет процессы старения, снижает риск возникновения онкологии.

Арбуз насыщен витамином А, который нужен для глаз. Достаточно съесть всего 100 г арбуза в день, чтобы глаза были здоровыми, а зрение — острым.

Кстати, для сохранения в арбузе всех этих полезных веществ хранить его надо при комнатной температуре.

ЖАРИМ, ПАРИМ, МАРИНУЕМ

Вкаждой стране свои традиции поедания арбуза. В Израиле и Египте, например, любят есть сладкую красную мякоть с соленым творожным сыром фета. Американцы часто готовят из арбуза гамбургеры, запекая мякоть на гриле между сырными дольками, а семечки сушат и жарят. В Средней Азии варят из арбузов мед — нардек. Времена, когда в России варили арбузы, ушли в прошлое, сейчас едят только сочную мякоть. Но в местах, где их выращивают, арбузы квасят на зиму, а из арбузных корок варят цукаты.

ХОРОШАЯ ПРИМЕТА

У нас есть на Новый год арбузы не принято. А вот вьетнамцы стараются обязательно включить его в рацион праздничного ужина,

ведь, согласно их примете, встреченный с арбузом Новый год гарантированно будет счастливым.

ЖЕЛТЫЙ НЕ ЗНАЧИТ — НЕ СПЕЛЫЙ

Желтые арбузы появились в результате скрещивания дикого желтого арбуза (который невозможно есть) с обычным. Сейчас главными поставщиками желтой сладкой ягоды являются Испания и Таиланд. В Испании арбузы выращивают круглые и только летом, а в Таиланде зимой и овальные. Тайские арбузы пользуются большей популярностью, особенно в Китае, где они стоят в 2 раза дороже обычных, так как желтый цвет у них символизирует золото и богатство.

КРУГЛЫЕ, ОВАЛЬНЫЕ И КВАДРАТНЫЕ

Раньше мы видели только круглые арбузы, потом в продаже появились овальные. Но японцы пошли дальше. Они научились выращивать кубические арбузы — их проще хранить и транспортировать. И несмотря на то, что такие арбузы стоят гораздо дороже обычных, они пользуются большим спросом.

Как можно вырастить на своем участке арбуз-куб или арбуз-пирамиду, читайте в рубрике «Ваш сад» этого номера.

САМЫЙ ДОРОГОЙ АРБУЗ

Арбузы очень различаются по цвету кожуры и мякоти. Самые дорогие из них — черные. Их выращивают только на острове Хоккайдо, на севере Японии, и не более 10 000



штук в год. У арбузов этого сорта гладкая темная кожура без обычных для арбуза полосок и вкус, непохожий на другие сорта арбузов. В Японии черные арбузы считают роскошью и обычно преподносят в подарок. Их средняя стоимость на рынке и в магазине составляет около 250 долларов! Один из первых черных арбузов, весом 8 килограммов, в июне 2008 года был продан на аукционе за 650 000 японских йен (6 300 долларов)! Этот арбуз, пожалуй, можно назвать самым дорогим арбузом в мире.

АРБУЗ ИЛИ АРБУЗИХА?

Всегда считалось, что арбузики слаще и вкуснее, чем арбузы мужского пола, но оказалось, что арбуз — бесполое однодомное растение. Поэтому для определения спелости лучше применять другие методы.

● Сожмите арбуз руками. Если он издаст треск — значит, спелый.

● Поищите на боку арбуза «точку поля» — желтое пятно на том месте, где арбуз соприкасался с почвой. Если пятно белое или его нет совсем, значит, арбуз сорван незрелым.

● Поцарапайте корку. Тонкая кожура спелого арбуза снимется довольно легко.

А вот сухой хвостик не поможет определить спелость. Он вовсе не означает, что арбуз созрел на бахче. Его могли сорвать недозрелым, и хвостик засох уже в процессе хранения.

БЕЗ НИТРАТОВ

Самая большая опасность, которая может подстергать любителей арбузов, это нитраты, которые очень вредны для здоровья. Но их наличие можно проверить визуально и простейшей пробой.

● Если арбуз красный, но не сладкий и семечки у него белые, вероятнее всего, в нем содержится приличное количество нитратов, потому что мякоть хорошего арбуза не только красная, но и сладкая, при этом семечки в основном черные. Не жалейте потраченных денег и лучше выберите нитратный арбуз. Лечение обойдется дороже.

● Проведите простейший опыт. Поместите кусочек арбузной мякоти в емкость с водой. Если жидкость покраснеет или порозовеет, арбуз действительно напичкали нитратами. Если вода просто слегка помутнеет — он чист.

НОРМА УПОТРЕБЛЕНИЯ

Диетологи считают, что при отсутствии противопоказаний взрослый человек может упо-

треблять 2-2,5 кг свежих арбузов в день. В 300 г арбуза содержится 20% дневной нормы витамина А, 25% — витамина С, 4% — железа. Так что суточная порция арбуза способна удовлетворить потребность в этих витаминах полностью.

ФИТНЕС-ЕДА

Если после спортивной тренировки выпить стакан арбузного сока, мышцы будут болеть не так сильно, а регулярный прием сока способствует увеличению мышечных белков. К тому же, в состав арбуза входит цитруллин — аминокислота, которая регулирует уровень кровяного давления. Так что арбуз можно считать одним из лучших фитнес-продуктов.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

Арбуз является источником витамина В₆, который имеет жизненно важное значение для нормальной функции мозга. Кроме того, количество воды (в процентном соотношении) в этом вкусном фрукте точно такое же, как и в нашем головном мозге.

СУПЕРТОНИК

В арбузе так много всевозможных полезных веществ, что он активно используется в косметике: способствует поддержанию кожи и волос в увлажненном состоянии, стимулирует здоровый рост коллагена и клеток эластина, помогает избавиться от раздражений на коже, является природным антисептиком, эффективным в борьбе с угрями и воспалением, осветляет и выравнивает тон кожи.

Самый простой способ заготовить этот замечательный косметический продукт впрок — приготовить из него тоник, который подходит для всех типов кожи.

● Смешайте 1 стакан процеженного арбузного сока с 1 ст. ложкой морской соли и 1 ст. ложкой меда, если у вас нет на него аллергии, добавьте водку: для жирной, проблемной и смешанной кожи — 0,5 стакана, для нормальной и сухой — половину этой нормы, или замените водку на глицерин. Все ингредиенты перемешайте до образования однородной массы и поставьте смесь в темное прохладное место на неделю. Наносите тоник на ватный диск и протирайте им кожу лица перед нанесением дневного или вечернего крема. Он поможет раскрыть поры, чтобы полез-

ные ингредиенты крема лучше впитались.

МОЛОДЫМ МАМАМ

Все знают, как тщательно составляют свой рацион беременные и кормящие мамы. Но им можно набрать лишние килограммы и восполнить запасы железа в организме. Осторожнее с арбузом надо быть только в последние месяцы беременности тем, кто страдает отеками.



АНТИСТРЕСС

Арбуз помогает организму справиться со стрессом. И не только потому, что его сладкий вкус и сочность влияют на выработку гормонов удовольствия. В арбузе много бета-каротина, который жизненно необходим тем, кто страдает от высоких психоэмоциональных и физических нагрузок, сидит на диете или чьи защитные силы организма ослаблены.

РАНЫ И ОЖОГИ

Мякоть арбуза применяют для лечения ран, порезов и синяков. Для этого нужно приложить к синяку кусочек арбуза влажной стороной и прибинтовать как компресс. Рана, промытая арбузным соком, заживает гораздо быстрее. Хорошо действует арбузный сок и на ожоги. Надо обильно смачивать обожженное место соком, пока не пройдет жжение, но еще лучше положить на него кусочек льда, приготовленного из арбузного сока.

АРБУЗНЫЙ ПОРТ

В Россию арбузы попали морским путем через Астрахань в середине XIV века. Там же через 200 лет их начали выращивать. По указу царя Алексея Михайловича сей вкусный плод стали поставлять к царскому столу. Но их ели, предварительно приготовив в сахарном сиропе со специями и перцем. Наверное, поэтому Петр I, попробовав арбуз прямо на бахче, был настолько поражен его вкусом, что повелел организовать очередной фейерверк и изготовить памятную медаль. Астраханские арбузы до сих пор считаются в нашей стране лучшими.

Подготовила Галина УШАКОВА

У меня обнаружили nabotovy kistочки и вскрыли их. Но после этого кисточек стало больше, а в мазках повышенное количество лейкоцитов. Что это за кисточки и что теперь делать?

Наботovy кисты образуются на месте заживления псевдоэрозии, а самый оптимальный способ избавления от них — вскрытие методом электрокоагуляции. Повышенное количество лейкоцитов в мазках — свидетельство воспалительного процесса. Поэтому в первую очередь Вам надо обратить внимание на лечение именно воспалительного процесса в половых органах до нормализации анализов мазков.

У моей дочери (ей 11 лет) время от времени возникают боли в нижней части живота. Могут ли они быть связаны с подготовкой организма к месячным или это патология?

Такие периодические боли могут быть связаны с гормональной перестройкой организма: эпизодические боли могут появляться из-за сокращений матки или изменений, происходящих в работе яичников. Вам следует ответить девочку на УЗИ органов малого таза, а затем обязательно проконсультироваться у детского гинеколога — такие боли могут быть связаны и с урологическими заболеваниями, и с какими-то изменениями в прямой кишке.

«СУХАЯ РЫБАЛКА»

Для развития умственной и двигательной активности малыша в возрасте от 7 месяцев до года отлично подойдет игра, в которой надо из одной емкости в другую или несколько других переложить шарики, мячики или контейнеры от киндер-сюрпризов. Причем, перекладывать мелкие игрушки надо не руками, а маленьким пластмассовым дуршлагом или ситечком.



ЗАЩИТА ОТ НАСЕКОМЫХ И СОЛНЦА

Если вы выносите своего малыша во двор и сажаете в манеж, обязательно накрывайте манеж плотной тканью. Эта крыша спасет малыша от насекомых и прямых солнечных лучей, выполняя функцию тента. А сетчатые стенки манежа пропустят достаточно воздуха.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Подскажите, пожалуйста, как справиться с сухостью кожи после плавания в бассейне. Я занимаюсь плаванием почти профессионально, поэтому в воде провожу не менее 4 часов в день. Кожа тела и лица суховата всегда, а временами она краснеет и шелушится.

В большинстве бассейнов воду хлорируют, а иногда и перехлорируют, дабы усилить эффект обеззараживания. Избыток хлора в воде очень неблагоприятно сказывается на состоянии кожи, особенно если есть конституциональная сухость. Кроме того, до и после погружения в бассейн приходится принимать душ, как правило, с мылом и мочалкой. А это тоже неслабое испытание для эпидермального барьера.

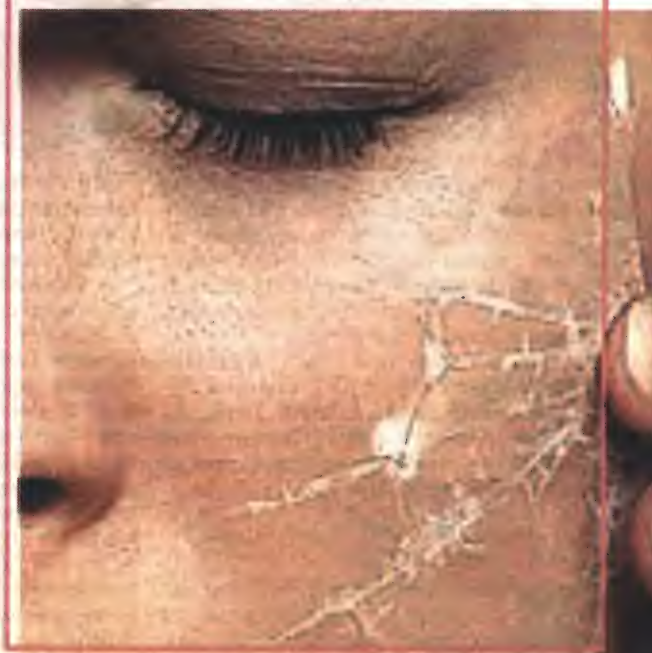
Каков выход?

Действовать нужно в двух направлениях.

Первое — пить достаточно воды, так как через кожу вода не всасывается и попасть в кожу может только из кровотока. Необходимо обеспечить кожу достаточным количеством «строительного материала» для «ремонта» повреждений эпидермиса. Для этого надо вводить в рацион достаточное количество полноценных белков, а также правильных жиров (как животных, так и растительных).

Второе — помогать восстановлению и поддержанию барьерных свойств эпидермиса. Для этого существуют специальные «умные» эмоленты (увлажняющие средства), в состав которых входят вещества увлажняющего, заживляющего и восстанавливающего действия. Выбор их в аптеках достаточно широк (например, «Топикрем SOS для тела восстанавливающий», «Сетафил ресторадерм увлажняющий лосьон», «Физиогель лосьон», «Липикар бальзам АП +»).

Эмоленты лучше наносить на чуть влажную кожу сразу после душа. Кратность применения — 1-2 раза в день в зависимости от состояния кожи. Длительность их применения не ограничена.



МЕСТОРАСПОЛОЖЕНИЕ

В первую очередь, при выращивании прекрасного трио необходимо учесть расположение окон. Например, для зефирантеса и эухариса подойдет окно как выходящее на юг, с притенением от яркого летнего солнца, так и северное — в летнее время.

Гименокаллис, наоборот, очень требователен к свету. Это, пожалуй, самый светлюбивый представитель семейства амариллисовых, который лучше разместить на подоконнике южного или западного окна.

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ

Как и большинство луковичных, амариллисовые предпочитают теплое содержание — в период активной вегетации — и более прохладные условия во время выраженного периода покоя. В летнее время это 20–25°, в зимнее — 15–18°. Необходимо помнить, что эти растения не любят сквозняка, особенно в период покоя и формирования цветоносов. Резкая смена температуры может отразиться на цветении и сделать его скудным.

ПОЛИВ

Обычно полив луковичных растений — это тонкая грань между достаточным увлажнением и хроническим заливом, который ведет к загниванию луковицы и гибели цветка. С нашими красавицами все гораздо проще.

ЗЕФИРАНТЕС предпочитает умеренное увлажнение без пересушивания. В период активного роста и цветения грунт в горшке постоянно должен быть влажным. Во время периода выра-

женного покоя полив сокращают только в том случае, если зефирантес сбрасывает все листья.

С ЭУХАРИСОМ дело обстоит еще проще. Растение умеренно поливают весь год, а регулярность полива определяют по подсыханию верхнего слоя почвы.

ленной тройки. Поскольку в естественной среде это растение поименной и прибрежной зоны, ему нужна соответствующая влажность. Особенно это важно в период цветения. Зимой полив сокращают до минимума, особенно если растение сбросило листья.

КУПАНИЕ

Большая часть амариллисовых в природе обитает во влажной среде, поэтому

Нет на свете человека, который мог бы равнодушно смотреть на цветы. В последние годы, даже столетия, звание прекраснейших делят орхидеи и розы. Действительно, оба эти семейства, многочисленные и невероятно разнообразные, не могут не восхищать. Однако есть обширное семейство, которое можно поставить в один ряд с признанными фаворитами. Это семейство амариллисовых. Среди цветоводов много тех, кто давно отдал свое сердце амариллисам, и это неудивительно. Огромные яркие цветки на высокой ножке притягивают взгляд и вызывают заслуженное восхищение. А мы сегодня рассмотрим их скромных, но от того не менее прекрасных, сестричек: зефирантес, гименокаллис и эухарис. Все три растения имеют необыкновенно нежные, прекрасные в своем изяществе цветы с тонким ароматом. А главное — они неприхотливы в уходе. Есть несколько правил выращивания этих цветов, которые сможет соблюдать даже начинающий цветовод.

ПЕРЕСАДКА

Луковичные этого семейства плохо переносят частую пересадку. Особенно пагубно она сказывается на цветении, поэтому пересаживают растения раз в 3–4 года в период покоя после цветения. Горшки подбирают широкие, неглубокие, а почву — питательную. При пересадке следует соблюдать осторожность. Чем меньше вы потревожите корни, тем у растения больше шансов на хорошее цветение в следующем году.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножение — очень важный момент. Можно попытаться размножить луковичные растения семенами, но это очень кропотливое занятие. Куда проще размножать такие цветы дочерними луковицами, которые надо отделить от материнского растения до начала периода покоя и отсадить в отдельные широкие емкости по несколько штук. Когда отростки подрастут, рассадите их в индивидуальные контейнеры. Эухарис и гименокаллис рассаживают по одной луковице. Зефирантес можно просто проредить, оставив в каждом горшке по 5–8 луковиц.

Амариллисовые — это большое прекрасное семейство, которое не оставляет нас равнодушными. Его представители разнообразны, но каждый из них находит своих верных поклонников среди цветоводов. Они не требуют обширных знаний и опыта в выращивании комнатных растений. Неприхотливые амариллисовые могут стать настоящим украшением коллекции начинающего цветовода.

Подготовила

Катерина ЧАПЛИГИНА



ТРИ БЕЛЫХ... ЦВЕТКА

ГИМЕНОКАЛЛИС, как и в случае с освещением, самый капризный из представ-

они предпочитают высокую влажность воздуха. Кроме регулярных опрыскиваний в жаркую погоду, растения хорошо реагируют на теплые души. Он не только увлажняет и очищает их, но и выступает прекрасной профилактикой паразитов вроде паутинного клеща.

ПОДКОРМКА

Поскольку прекрасное трио имеет обильную листву и крупные цветки, растениям необходимо много питательных веществ. Поэтому в



женного покоя полив сокращают только в том случае, если зефирантес сбрасывает все листья.



ВЕРТИКАЛЬНАЯ ЗЕМЛЯНИКА

Если ваш участок непригоден для выращивания земляники (весной его затопливает, он очень маленький, почва его засолена и т. д.), то землянику можно выращивать на вертикальных сооружениях. В этом случае растения располагают на разной высоте, чтобы они были хорошо освещены, их удобно было поливать и собирать урожай. Вертикальные пирамиды сооружают из ящиков, автомобильных шин и другого подсобного материала. Почву для выращивания земляники в этом случае можно приготовить более плодородную.

● Ее готовят следующим образом: берут в равных количествах торф, дерновую землю, речной песок. Можно приготовить из торфа (20%), дерновой земли (70%), речного песка (10%). Или добавить в субстрат 20-25% древесных опилок. Но в этом случае на 10 кг опилок следует добавить 300-350 г азотистых удобрений.

ПЕРЕСАДКА ЗЕМЛЯНИКИ

В начале августа часто перепадают теплые дожди, размягчается почва, спадает жара и наступает самое время заняться земляникой. Можно и расширить участок, и подрыхлить плодоносящие, и омолодить или перекопать старые посадки. В идеале плантация земляники должна состоять из 5 равных по размеру участков. На первых 4 лучше всего разместить землянику разных возрастов (одно-, двух-, трех- и четырехлетнюю), а на пятом — бобовые культуры. Его готовят под новые посадки.

Известно, что бобовые обогащают почву азотом и вносят питательные вещества из более глубоких ее слоев. Для посева на «запасной» грядке можно использовать горох, фасоль, вику, однолетний люпин.

После уборки бобовых на участке разбрасывают органические и минеральные удобрения: перегной (3 кг на 1 м²), золу (1 полулитровая банка на 1 м²) и суперфосфат (100 на 1 м²). После этого землю тщательно перекапывают. Затем участок раз-

равнивают и нарезают борозды глубиной 20 см на расстоянии 60-70 см друг от друга. Розетки земляники сажают в борозды с промежутками в 25-35 см и внимательно следят за тем, чтобы сердечки (точки роста) оставались свободными от земли.

В августе, после закладки нового участка, можно перекопать грядку с земляникой старше 5-6 лет. Предварительно его обрабатывают концентрированным раствором железного купороса (400 г на ведро воды). Этот раствор сжигает листья вместе с болезнями и вредителями. Затем с участка сгребают все растительные остатки и сжигают их, а землю перекапывают на полный штык лопаты, удаляя корни. Весной на этом участке высевают бобовые.

ОМОЛОЖЕНИЕ ЗЕМЛЯНИКИ

Если нет возможности перекопать старый участок, можно омолодить старые растения. К омоложению следует приступать после хорошего дождя. Сначала «косят» кусты остро наточенной тяпкой, заглубляя ее на 3-4 см в землю. На месте кустов остаются розовые кружки — основания рожков. Очень скоро из нижней части удаленных рожков появляются молодые розетки плетей.

Для их хорошего роста участку следует прорыхлить и внести перегной или нитрофоску (NPK) — 150-200 г на м², а междурядья замульчировать: торфом, старыми опилками, соломистым навозом или скошенной травой без семян.



ПЕРЕСАДКА ПИОНОВ

Пионы пересаживают в конце августа, эти шикарные многолетние цветы могут находиться на одном месте 10 и более лет. Но с годами цветки мельчают, цветение затухает, растение стареет, поэтому через каждые 5-7 лет требуется их пересадка.

● Корневая система пионов очень обширная и глубокая: корни уходят на глубину 80-90 см. Поэтому сначала куст обкапывают траншеей, а затем подкапывают снизу. Куст вынимают и осторожно счищают землю, после этого корневище отмывают водой из-под шланга и приступают к делению.

● Каждый отдельный кусок (деленка) должен иметь 2-3 стебля с почками у их основания и корнями.

● Сажают деленки в ямы размером 50х50 см. В землю добавляют 1 ведро перегноя, 1 стакан костной муки и 1 стакан гранулированного суперфосфата. При посадке почки должны находиться на уровне поверхности почвы.

Посаженные глубоко, пионы дают много мелких стеблей и плохо цветут. Не спешите выбрасывать то, что осталось на месте

вашей работы. Соберите отломленные корни и стебли, посадите их на отдельную грядочку. При хорошем уходе и частых поливах многие из них восстановят утраченные части и дадут начало молодым растениям.

Подготовила
Елена ФРОЛОВА





УТКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С «ПЬЯНЫМИ» ВИШНЯМИ

1 обработанная тушка утки, 500 г вишен, 1 стакан красного сухого вина, 3-4 ст. ложки топленого масла, смесь специй для утки, черный и красный молотый перец и соль — по вкусу, растительное масло для обжаривания, 1 пучок зелени петрушки.

Ягоды вишни освободите от косточек, залейте вином и оставьте под крышкой на 1-2 часа. Утку разделайте на порционные куски среднего размера, посолите, натрите перцем, специями и обжарьте на хорошо разогретой сковороде с топленным маслом до золотистой корочки.

Обжаренные куски переложите в форму для запекания, туда же выложите вишни с вином и держите в духовке на среднем огне около 1 часа. Первые 30 минут, прикрыв фольгой, а затем — без фольги.

Готовое мясо переложите на блюдо и посыпьте рубленой зеленью петрушки.



ДАЧНОЕ ЧАХОХБИЛИ

1 обработанная тушка курицы, 5 свежих помидоров, 2 луковицы, 150 г грецких орехов, 4 зубка чеснока, лавровый лист, 1 ч. ложка хмели-сунели, черный молотый перец и соль — по вкусу, растительное масло для жаренья, зелень кинзы и овощи для подачи.

Приготовьте ореховый соус: помидоры натрите на терке, лук мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс, орехи поджарьте и растолките. Соедините подготовленные продукты, добавьте сметану, лавровый лист, хмели-сунели, перец, соль и хорошо перемешайте.

Курицу разделайте на небольшие порционные куски и обжарьте на растительном масле. Сложите в сотейник или котелок и залейте приготовленным соусом. Готовьте на плите или на раскаленных углях до готовности, помешивая. Подавайте с зеленью и овощами.

ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Сварите 1 кг очищенного картофеля и приготовьте из него пюре. На сковороде поджарьте 500 г говяжьего фарша, добавьте к фаршу мелко порезанную луковицу, 1 порезанную тонкой соломкой морковку, 1 порезанный кубиками небольшой кабачок, 5-6 стручков спаржевой фасоли, отваренной до полуготовности и порезанной на кусочки, приправьте смесь пряными травами по выбору, солью и перцем, тушите 20 минут, добавив при необходимости немного воды. При желании можно добавить к фаршу кубики сладкого перца, помидоров и зерна консервированной кукурузы.

Выложите в смазанную маслом форму для запекания фарш с овощами, а сверху — картофельное пюре. Разровняйте его ложкой, сбрызните растопленным сливочным маслом и запеките в разогретой духовке до золотистой корочки.



СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ И ПРЯНОСТЯМИ

Натрите небольшие кусочки свиной вырезки смесью соли, молотого черного перца, кориандра, корицы и мускатного ореха и обжарьте на сковороде с минимальным количеством растительного масла по 3 минуты с каждой стороны. Снимите мясо со сковороды и держите в теплом месте.

На другой сковороде растопите 2 ст. ложки сливочного масла, выложите в нее 2-3 порезанных тонкими ломтиками яблока, очень мелко порезанную луковицу, посолите и тушите 4 минуты, помешивая, затем влейте 2 ст. ложки яблочного сидра или уксуса и готовьте еще 2-3 минуты, выключите огонь, добавьте к яблокам листья свежего тимьяна (не более 1 ч. ложки). Разложите по тарелкам мясо, на него выложите яблоки, а сверху полейте все образовавшимся соусом.





КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ И СЫРОМ

Отварите в подсоленной воде до готовности 1 кг хорошо вымытого картофеля в кожуре, слейте и дайте ему немного обсохнуть. Надавите ложкой на каждую картофелину так, чтобы на ней лопнула кожура, но она не развалилась.

Растопите 200 г сливочного масла, добавьте в него по 1 ст. ложке измельченного чеснока и лука, поперчите, посолите, перемешайте и полейте каждую картофелину этой смесью, а сверху посыпьте сыром и рубленым зеленым луком. Аккуратно переложите картофелины на противень и запекайте, пока сыр не подрумянится.



АЖУРНЫЕ БЛИНЧИКИ «ПАУТИНКА»

0,5 л кефира, 1 стакан холодной воды, 1 стакан кипятка, мука — сколько потребуется, 2 ст. ложки растительного масла, 2 сырых яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка (без верха) соды, соль по вкусу.

Для оформления: вареная сгущенка, половинки абрикоса или сливы, кусочки апельсиновой цедры, любые мелкие ягоды (можно из компота).

Приготовьте тесто для блинчиков: кефир налейте в кастрюлю, добавьте 1 стакан холодной воды и 1 стакан кипятка, посолите по вкусу и хорошо перемешайте. Всыпьте, помешивая, столько муки, чтобы тесто получилось консистенции кефира. Добавьте растительное масло и размешайте.

В отдельной посуде взбейте яйца с сахаром, добавьте соду и соедините яичную массу с тестом. Размешайте и выпекайте блинчики на смазанной жиром сковороде. Готовые блинчики выложите стопкой на тарелку и тонкой струйкой сгущенки «нарисуйте» паутину. Паучка смастерите из половинки абрикоса, лапки — из кусочков цедры, глаза — из ягод.



ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ СО СЛИВАМИ

Для теста: 100 г сливочного масла, 100 г творога, 200 г муки, щепотка соли, 1 ст. ложка сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 3 ст. ложки сливок, 1 сырой желток для смазывания.

Для начинки: 1 желток, 10 крупных желтых слив.

Для крема: 100 г растопленного сливочного масла, 100 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложки муки.

Приготовьте тесто: масло и творог порубите с мукой, смешанной с солью, сахаром и ванильным сахаром в однородную крошку. Добавьте сметану и замесите тесто. Скатайте шар, поместите его между двух слоев пищевой пленки и раскатайте в лепешку. Поместите на 15 минут в холодильник.

Затем освободите тесто от пленки и руками распределите по форме диаметром примерно 26 см, сделав бортики. Наколите тесто вилкой и еще на 15 минут поместите в морозилку.

Поставьте форму с тестом на 10 минут в духовку, разогретую до 200°. Затем достаньте форму с пирогом, смажьте слегка подпеченное тесто размешанным желтком и поместите еще на 1 минуту в духовку.

Еще раз достаньте форму с тестом, выложите на тесто половинки слив разрезом вниз и равномерно залейте кремом, предварительно смешав и взбив указанные продукты. Выпекайте пирог в духовке при 180° до золотистого цвета.

Собираем урожай скидок!

Скидка на второй товар - **8%**,
на каждый последующий **+2%** к скидке!



Звоните нам **БЕСПЛАТНО**
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Пельменница-лапшерезка

пельменница, лапшерезка **2490 руб.**
пельменница-лапшерезка **3290 руб.**
пельменница-лапшерезка **2590 руб.**

- Раскатывает тесто (9 уровней толщины);
- равномерно распределяет начинку;
- делает пельмени-равиоли;
- нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.

АКЦИЯ



Самогонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное **6590 руб.**
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода **6990 руб.**
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник **7290 руб.**

Полная комплектация — термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость — 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.



В продаже Ректификационная колонна для спирта — **3990 руб. 1990 руб.**

Усилитель звука заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. КНР (фабрика).

1990 руб.
2540 руб.



- Усилитель «Суперслух» (при потере слуха до 90%) — **3890 руб. 2990 руб.**
- Усилитель звука с наушниками — **1820 руб. 990 руб.**

Мотолопата-окучник «Чибис»

Облегчит садовый труд: • сделает 10 видов работ (окучит, прорыхлит, нарежет дерн, косит сорняки и пр.); • поможет обработать большие участки (до 20 соток). Пр-во: Россия. Срок службы 5 лет.

2280 руб.
1990 руб.



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

	от 1 шт.	от 2 шт.
7,5 м*	790 руб.	890 руб.
15 м*	890 руб.	790 руб.
30 м*	890 руб.	890 руб.
45 м*	1390 руб.	1290 руб.
60 м*	1790 руб.	1690 руб.

ОРИГИНАЛ

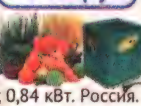


- Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг;
- не переключаются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Измельчитель кормов электрический

Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Россия.

3790 руб.



Персъемная насадка

Ощиплет 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на дрель или шуруповерт. 18*18*13 см; 100 г; 1300 об/мин. Пр-во: Россия.

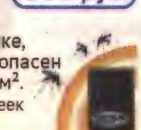
2190 руб.



Отпугиватель комаров

Защитесь от комаров на прогулке, в палатке, в лесу, на даче. Безопасен для детей. Эффективен до 12 м*. 48*75*18 мм, работает от 1 батареек типа AA. Пр-во: КНР.

990 руб.



Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из чугуна. 32*27*13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

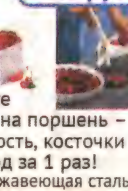
2580 руб.



Удалитель косточек

Удалит косточки из черешни, вишни, оливки и маслин без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень — ягоды собираются в одну емкость, косточки — в другую. Загрузка — 100 ягод за 1 раз! 17*11*24 см; 270 гр; Пластик, нержавеющая сталь.

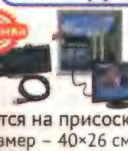
990 руб.



Антенна цифровая

• Федеральные, кабельные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • для всех телевизоров; • четкое изображение; • крепится на присоски там, где TV-сигнала лучше. Размер — 40*26 см.

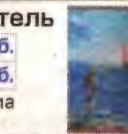
1690 руб.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120*58 см) **1790 руб.**
Фотопейзаж (100*60 см) **1990 руб.**

- Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух;
- безопасен — не обжигает (t = 75°). Россия.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) **2840 руб.**
2,6 кВт (на 60 м³) **3380 руб.**
инфракрасная



Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

Универсальная пила

Пила типа «ротарайзер»: • это лобзик, пила и ножовка — 3 в 1; • пилит все: дерево, кафель, пластик, ламинат, гранит, мрамор, гипсокартон, ковровый и металл до 12 мм! В подарок система пылеудаления! 27*25*11 см. Вес 2500 г.



Отпугиватель грызунов «ЭлектрОкот»

«Классик» (до 200 м²) **1590 руб.**
«Турбо» (до 400 м²) **1790 руб.**

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.



Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**



Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO2. Мощность: до 3 Дж.

Утягивающие шорты (бежевые)

ЦЕНЫ ПОКЛАМ 50%

без бретелек **1580 руб. 790 руб.**
с бретельками **1780 руб. 890 руб.**

- Сделают стройнее на 1-3 размера;
 - моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик и складки от белья;
 - приподнимают ягодички.
- Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL=89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.



Черные шорты — в ПОДАРОК!

Пояс для похудения «Сауна Belt»

1980 руб.
990 руб.

С ним вы: • теряете жир, а талия уменьшается; • добьетесь гладкой и эластичной кожи; • выводите шлаки и токсины. Пр-во: КНР.



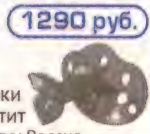
Миостимулятор для увеличения груди

А вы хотите грудь побольше? А чтобы она вновь стала упругой и сексуальной? Без растяжек и дряблой кожи? Миостимулятор исполнит вашу мечту! Подтянет, увеличит и избавит от растяжек вашу грудь без боли и ножа! Всего за 30 дней. Проверено 9-летним опытом работы. Пр-во: КНР. Гарантия 3 мес.



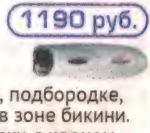
Аппарат «Экстра-лор»

Экстра-лор за 15-20 дней: • избавит от храпа и остановки дыхания во сне; • предотвратит ночные скачки давления. Пр-во: Россия.



Эпилятор «Твиззи»

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



Боди «Вторая кожа»

• Скроет животик, «ушки» на боках, обвисшие ягодички за счет ткани — вискоза утягивает талию, сеточка приподнимает ягодички и грудь; • незаметно под одеждой из-за плоских швов, глубокого декольте и сеточки. Цвета — черный, бежевый. Размеры от 42 до 58.



Утягивающие джинсы Леджинсы (комплект 2 шт.)

• Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодички; • без застежек, швов и молний. Размеры 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый и черный цвета. Пр-во: КНР.



В продаже «Леджинсы» (1 шт.) — **1490 руб.**

Лодки

1-местная (193*103 см) **3990 руб.**
2-местная (236*114 см) **5850 руб.**

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.



МИР
комфорта
www.mir-c.ru

Доставка по
всей России
и Казахстану

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 31 августа 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 40.

реклама

Новые тенденции осенне-зимнего сезона

Пора выбирать гардероб для наступающего сезона! На что обратить внимание в первую очередь? Для этого нужно знать главные тренды будущей осени и зимы!

Фолк

Микс в фольклорном стиле предлагает самые разнообразные приемы декора одежды: вышивку, отделку тесьмой, бахромой, помпонами и так далее.

Страусиные перья

Этот гламурный тренд, несомненно, приобретет множество поклонниц с наступлением зимних праздников.

Серебро

Металлизированные, сверкающие серебристые ткани очень гармонично выглядят на фоне зимних пейзажей.

Стеганные накидки

Теплые и уютные пончо, кейпы и накидки в этом сезоне невероятно просторные и объемные.

Деним с головы до ног

Без джинсовой одежды невозможно представить современный гардероб. И не нужно! Наоборот, дизайнеры предлагают нам одеваться в джинсу с головы до ног.

Пластиковый шик

Одна из новинок будущей осени — стильные дождевики из непромокаемой «пластиковой» ткани.

Уютный трикотаж

Связанные на спицах кардиганы, свитера и туники необычных фасонов добавляют шарма и комфорта вашему гардеробу.

Разноцветный мех

Яркие цвета искусственного и натурального меха представляют собой настоящий фейерверк красок на белоснежном зимнем фоне.

Горох

Один из главных принтов сезона — черно-белый горошек. Из такой ткани можно шить блузки, платья и даже блейзеры.

Космические принты

Сверхгалактические узоры, напоминающие россыпь звезд или фигуры в скафандрах — абсолютная новинка наступающего сезона.

Бахрома и необработанные швы

Незаконченная отделка, швы наизнанку, бахрома из ткани по нижнему краю изделий выглядят очень актуально.

Черная кожа

Вспомните образ Тринити в культовом фильме «Матрица»: стройная девушка, с головы до ног облаченная в черную блестящую кожу — эталон нового сезона.

Бирюза и фуксия

Неожиданное решение, больше свойственное теплым сезонам — вывести на передний план цветовой палитры яркую бирюзу и фуксию. Хотя суровой зимой эти жизнерадостные оттенки явно не будут лишними.

С мужского плеча

Длинные пальто и жакеты свободного покроя с расширенной линией плеч — одежда, которую вы как будто позаимствовали из гардероба своего любимого.

Платочный стиль

Платья и блузы «из платков» очень популярны в наступающем сезоне.

Леопард

Возвращение «хищных» расцветок — одна из главных новостей для настоящих модниц.

Клетка

Традиционный принт для холодного времени года — веяние из далеких девяностых.

Натуральный мех

Актуальный тренд для холодной зимы — шубы из натурального меха с пушистым ворсом.

Дубленки

Укороченные курточки и длинные плащи из дубленой кожи светло-коричневого цвета — на пике моды.

Дутые куртки

Привет из восьмидесятых! Яркие дутые курточки актуальны, как раньше!

Юбки «миди»

Юбки длиной чуть ниже колена с интересными деталями — асимметричными линиями, защипами, складками и декором — выглядят по-новому.





Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

Размер 46-50. Длина по спинке 50 см.

КОРОТКАЯ ТУНИКА

Туника с большим вырезом и короткими прямыми рукавами на удивление проста и эффектна! Несложная выкройка и самые простые узоры ускорят работу.

Но сначала свяжите образец узора, чтобы в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (объемный акрил 50%; 250 м/100 г) — 350 г, прямые спицы № 3, круговые спицы № 2,5; игла для сшивания.

Узоры: лицевая гладь, изнаночная гладь, резинка 1х1.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 80 п. Свяжите 2 р. изн. гладью, 2 р. лиц. гладью, 30 р. изн. гладью. 35-й и все нечетные ряды вяжите следующим образом: 23 лиц., 34 изн., 23 лиц., изн. гладь (с кромочными петлями), 36-й и все четные ряды вяжите, как смотрят петли: изнаночные — изн., лицевые — лиц. Через 100 р. от начала вязания изн. п. по центру горловины снимите на круговые спицы. Каждое плечо закончите по отдельности частичным вязанием. В начале каждого ряда со стороны горловины переносите по 2 п. плеча и 2 раза по 1 п. на круговые спицы. Оставшиеся на спицах 12 п. свяжите на высоту 8 р. Петли плеча закройте. Второе плечо свяжите симметрично первому.

Спинка: наберите на спицы 80 п. Свяжите 2 р. изн. гладью, 2 р. лиц. гладью, 30 р. изн. гладью. 35-й и все нечетные ряды вяжите следующим образом: 23 лиц., 34 изн., 23 лиц. изн. гладь (с кромочными петлями), 36-й и все четные ряды вяжите, как смотрят петли: изнаночные — изн., лицевые — лиц. Через 108 р. от начала вязания изн. п. по центру горловины снимите на круговые спицы. Каждое плечо закончите по отдельности частичным вязанием. В начале каждого ряда со стороны горловины переносите по 2 п. плеча и 2 раза по 1 п. на круговые спицы. Петли плеча закройте. Второе плечо свяжите симметрично первому.

Рукава: наберите на спицы 64 п. Свяжите 2 р. изн. гладью, 2 р. лиц. гладью, 30 р. изн. гладью. Петли рукава закройте и свяжите второй рукав.

Горловина: для начала сшейте плечевые швы, вытяните петли из верхней передней части горловины, провязанной ровно (8 рядов), присоедините их к имеющимся петлям на круговых спицах и обвяжите горловину 3 р. резинкой 1х1 и 3 р. лиц. глади. Петли горловины свободно закройте.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в прямые проймы.



Размер 46-48. Длина по спинке 50 см.

БОЛЕРО-РЕГЛАН

Болеро с рукавом реглан, с кокеткой, связанной платочной вязкой, с ажурными воротником и нижней частью полочек и спинки — по-летнему легкое и воздушное. Его можно будет носить поверх маек и платьев. А несложный ажур вы свяжете легко и быстро!

Но сначала свяжите образец узора, чтобы в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 350 г; прямые и круговые спицы № 3; 2 булавки для снятия петель, игла для сшивания, 2 пуговицы Ø 2 см.

Узоры: платочная вязка, «ажурные дорожки» (раппорт узора состоит из 6 п., плюс 3 для симметрии, плюс 2 кром; раппорт узора по вертикали — 4 р.).

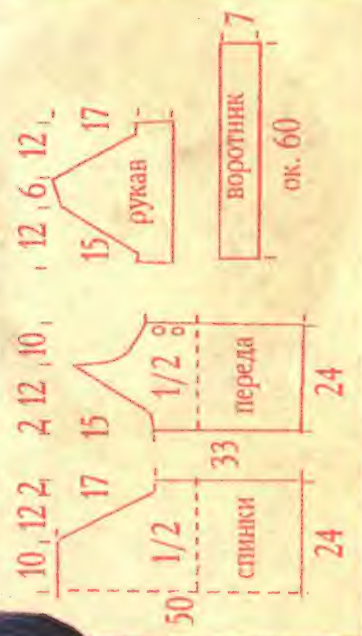
Для образца наберите 17 п.

1-й ряд — кром., * накид, 3 п. вместе лиц., накид, 3 лиц., * от * до * повторите 1 раз, накид, 3 п. вместе лиц., накид, кром.

2-й и все четные ряды вязать изнаночной гладью.

3-й ряд — 1 кром., * 3 лиц., накид, 3 п. вместе лиц., накид, * от * до * повторите 1 раз, 3 лиц., кром.

Узор повторять с 1-го ряда.



Описание работы

Правая полочка: наберите на спицы 37 п. Провяжите 6 р. платочной вязкой.

7-й ряд: — 4 лиц. для планки (далее вверх их вязать платочной вязкой), 2 лиц., 30 п. узора «ажурные дорожки», кром.

8-й и все четные ряды вязать изн. гладью, кроме 4 п. планки.

Свяжите **64 р.** вверх ажуром, далее 30 р. платочной вязкой. Закройте со стороны бокового шва 5 п., оставшиеся открытые петли перенесите на круговые спицы и приступите к вязанию **левой полочки**.

Вяжите ее симметрично правой. Закройте 5 п. со стороны бокового шва и перенесите открытые петли на круговые спицы.

Спинка: наберите на спицы 75 п. Провяжите 6 р. платочной вязкой.

С **7-го ряда** вяжите вверх еще **64 р.** узором «ажурные дорожки». Закройте по 5 п. с каждой стороны боковых швов и перенесите оставшиеся открытые петли на круговые спицы.

Рукава: наберите на спицы 62 п., свяжите **6 р.** платочной вязкой, **4 р.** узором «ажурные дорожки», **8 р.** платочной вязкой. Закройте по 5 п. с каждой стороны шва и перенесите открытые петли на круговые спицы. Аналогично свяжите **второй рукав**.

Верх болеро: чтобы закончить вязание болеро, поочередно перенесите на спицы все детали болеро (правая полочка, правый рукав, спинка, левый рукав, левая полочка). Места соприкосновения деталей будут являться линией реглана. Для этого в 1-м лиц. ряду свяжите по 2 п. вместе, одна из которых будет последней петлей связанной детали и первой петлей следующей детали. Например, провяжите правую полочку, оставьте на спице последнюю петлю и провяжите ее вместе с первой петлей правого рукава. Последнюю петлю правого рукава провяжите вместе с первой петлей спинки и т. д. Полученная петля в следующем лицевом ряду будет средней петлей для провязывания 3-х петель вместе. По полученным линиям реглана делайте убавления в каждом лиц. ряду.

Одновременно с началом убавлений по линиям реглана снимите на булавку по 6 п. от центра горловины, затем через ряд закройте по 2 и по 1 п. с каждой стороны. Далее по линии горловины убавляйте по 1 п. через 6 р.

После убавления всех петель полочек закройте петли рукавов в 2-3 приема. Оставшиеся петли спинки не закрывайте.

Воротник: наберите петли из горловины, снимите с булавок по 6 п. с каждой стороны горловины и свяжите воротник. С каждой стороны воротника продолжайте вязать планку, как на болеро: 4 п. платочной вязкой и 2 п. лиц. гладью. Свядав 4 раппорта ажюра вверх, закончите воротник 6 р. платочной вязки.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава. К левой полочке пришейте 2 пуговицы. Свяжите крючком 2 цепочки из в. п. длиной 6 см и укрепите их на правой полочке. Это — петли для пуговиц.



Размер 46. Длина по спинке 52,5 см.

ТОП «БАБУШКИН КВАДРАТ»

Топ, связанный нестареющим узором «бабушкин квадрат» с использованием пряжи всегда актуальных контрастных цветов, доставит вам удовольствие при его вязании и, несомненно, будет радовать не одно лето!

Свяжите один квадрат, затем второй, присоедините его в последнем ряду к первому, затем третий — и вы незаметно свяжете весь топ.

Не забудьте связать образец узора, чтобы в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 100%; 500 м/100 г) светлого цвета — около 150 г, темного цвета — около 150 г; крючок № 1,5.

Узоры

1. «Бабушкин квадрат». Размер квадрата около 5 x 5 см. Для образца наберите крючком 7 в. п. и замкните их в круг.

1-й ряд: 16 ст. б/н. в кольцо из 7 в. п.

2-й ряд: 3 в. п. для подъема, ст. с/н., * 1 в. п., 2 ст. с/н. *, от * до * повторять до конца ряда, вывязывая каждый ст. с/н. из ст. б/н. предыдущего ряда. Далее вяжите по схеме II.

Описание работы:

По схеме I свяжите:

39 квадратов из пряжи темного цвета,

42 квадрата из пряжи светлого цвета (из них 2 квадрата расположены по центрам линий плеч и частично расположены по спинке и переду),

79 квадратов, чередуя пряжу светлого и темного цвета:

1 и 2-й ряды — светлого цвета, 3-й ряд — темного цвета, 4-й ряд — светлого цвета.

По схеме II свяжите:

2 треугольных мотива темного цвета,

2 треугольных мотива светлого цвета,

4 треугольных мотива, чередуя нитки светлого и темного цвета:

1-й и 2-й ряды — светлого цвета, 3-й ряд — темного цвета, 4-й ряд — светлого цвета.

Вяжите квадраты, ориентируясь на выкройку, где квадраты и треугольные мотивы темного цвета обозначены К, квадраты и треугольные мотивы светлого цвета обозначены Б. Квадраты и треугольники, связанные с чередованием ниток разного цвета, обозначения не имеют.

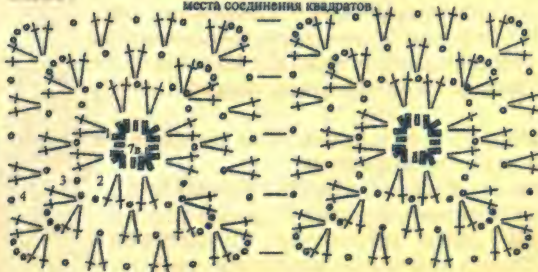
В процессе вязания каждый следующий квадрат или треугольник присоединяйте в последнем ряду к предыдущему мотиву.

Сборка: готовый топ обвяжите по линиям пройм, горловины и низу одним рядом столбиков с накидом, чередуя по три столбика, связанных пряжей темного и светлого цвета следующим образом.

Провяжите подряд * 3 ст. с/н. пряжей темного цвета, затем свяжите 3 в. п. и оставьте нить за работой, возьмите светлую нить, свяжите 3 ст. с/н., 3 в. п. и оставьте нить за работой *. Далее возьмите нить темного цвета и повторите от * до * до конца ряда.

Обвяжите края, заправьте на изнанке концы пряжи. Топ готов!

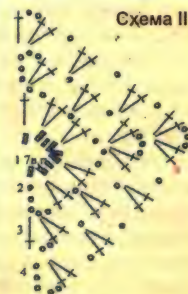
Схема I



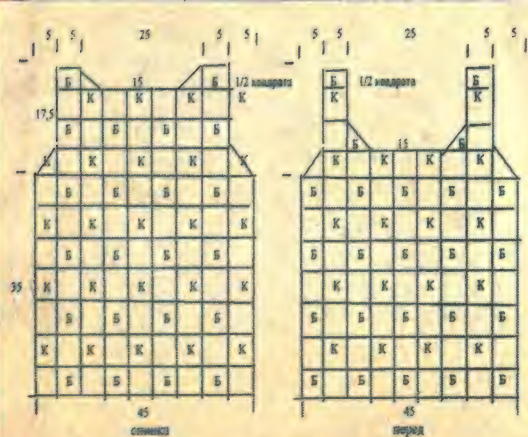
Условные
обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ⬮ — столбик без накида (ст. б/н.)
- ⬮ — столбик с накидом (ст. с/н.).

Схема II



Подготовила
Юлия ИВАНОВА



Своими руками 33

СТАРЫЙ ДЖЕМПЕР НА НОВЫЙ ЛАД

Тонкие трикотажные джемперы и легкие толстовки — самая распространенная одежда в наше время. Чаще всего производители не утруждают себя украшением такой одежды. Но почему бы, приложив минимум усилий, не превратить простые вещи в эксклюзивные. Особенно заметно преобразование на вещах невзрачного серого цвета.

Помните, какой бы способ украшения вы ни выбрали, рисунок и размещение «артобъектов» вы обязательно должны наметить на разложенном на твердой поверхности и желательно прикреплённом к ней джемпере.

● Пришейте по намеченному рисунку бусины и стеклярус. Если есть возможность, выберите бусины с боковыми дырочками, они называются «супер дуо» или «твинс». Потом с помощью клеевого пистолета приклейте элементы декора — капельки, полусферы, квадратики.

● Из самого тонкого разноцветного фетра вырежьте силуэты бабочек разного размера. Пришейте их по средней линии в произвольном порядке и не забудьте вышить усики.

● Если декор состоит из мелких деталей, фетр лучше выбрать потолще. Часть элементов вы можете пришить к джемперу по контуру, часть по средней линии, часть прикрепить с помощью второго кусочка фетра, расположив его в середине элемента.

● Еще оригинальнее выглядит джемпер, к которому пришиты рукава, подол и карман от джинсовой рубашки. Рукава надо просто заменить, карман пришить, а вот подол рубашки следует сначала убавить до ширины джемпера, обрезать на ту длину, которая, по вашему мнению, должна торчать из-под джемпера, а потом пришить, отступив от края джемпера 2-3 см.



КОЖА — ЭТО СТИЛЬНО

Не золото и не серебро, а смотрится красиво и стильно. Конечно, мы имеем в виду украшения из кожи. Для работы с этим материалом надо иметь специальный острый скошенный на один конец нож — косячок, только с его помощью можно ровно и красиво нарезать кожу, и тоненькие сверла для отверстий нужного диаметра. Для ожерелий лучше по возможности купить уже нарезанную кожу.

● Полоска кожи с одним закругленным, а вторым сходящим на нет концом и четырьмя парными прорезами легко превращается в оригинальный браслет, если пропустить тонкий конец браслета сквозь отверстия.

● Чтобы превратить полоску кожи с бахромой в торце в браслет, вам понадобится специальное приспособление для пробивания кнопок, на которых он будет держаться. Часто эту услугу оказывают в магазинах швейной фурнитуры.

● В работе с этим ожерельем без сверла тоже не обойтись. Сначала надо просверлить дырочки в торцах кожаных лент, к которым вы будете крепить бусины, и залить их клеем, предварительно вставив туда леску. Так же, через равные промежутки, следует просверлить отверстия в полоске второй половины ожерелья, чтобы пропустить леску. Как только вы соберете красивую нижнюю часть ожерелья, разложите его и подрежьте свободные концы так, чтобы ожерелье лежало красиво. И только после этого прикрепите застежку.

● По этому же принципу можно изготовить второе кольцо. Будьте готовы к тому, что оно окажется довольно тяжелым за счет полосок бычьей кожи с квадратным сечением. Обратите внимание на застежку: прежде всего надо скрепить полоски кожи попарно, а уж потом крепить застежку.



ШАРФИК ШАРФИКУ РОЗНЬ

И не только потому, что они разного цвета и из разной ткани, а потому что к каждому из них прилагается особое крепление, которое не только позволяет завязать или закрепить шарф, но и служит дополнительным украшением.

● Вы можете сделать на одном конце шарфа петлю и зафиксировать ее обычными бусами, надев их как резинку на косу.

● Красивая пряжка для ремня без язычка, привязанная к одному концу шарфа, и пропущенный сквозь нее второй конец, добавит оригинальности обычному шарфу.

● Свернутый рулоном однотонный шелковый шарф, к концам которого привязаны звенья крупной цепи, можно носить в два оборота.

● Полоска кожи, на которую наклеена «розочка» и прикреплена кнопка, послужит отличным украшением для тонкого шелкового снуда.



36 Своими руками МЕЛОЧЬ, А ГЛАЗ ЦЕПЛЯЕТ

Часто не главной, но центральной частью интерьера становится небольшая деталь. За нее цепляется взгляд любого входящего в помещение. Именно она делает обстановку неповторимой.



КНИГОМЕБЕЛЬ

Есть люди, которые небрежное обращение с книгами считают кощунством. Поэтому мы предлагаем две интерьерные самоделки тем, кто такого пиетета к печатному слову не питает. Чтобы соорудить подставку под столешницу или прикроватную тумбочку, желательно выбрать книги средней толщины в плотной обложке. Лучше выбрать справочники и книги, которые ни вы, ни члены вашей семьи никогда читать не будут. Металлический штырь, который будет служить стяжкой, сначала следует прикрепить к основанию столика или тумбочки. Просверлите сверлом по дереву нужного диаметра отверстия в середине каждой книги и нанизайте книги на стяжку, как мясо на шампур. Прежде чем крепить столешницу, разверните книги относительно своей оси, чтобы они легли красиво.

По этому же принципу оформляется и прикроватная тумбочка. Обязательно решите, оставите ли вы книги в их первоначальном виде или покрасите. Желательно покрыть их хотя бы лаком, чтобы страницы склеились, и книги не стали сборником пыли, вызывающей аллергию. Даже окрашенные белой эмалью они выглядят привлекательно.



ЧАСОМЕБЕЛЬ

Вряд ли часы такого диаметра и кованое основание можно найти на любой барахолке. Но если вам попадутся хотя бы часы, берите. Основание в случае чего можно и заказать. Прелесть этого столика в необычной столешнице. Конечно, и ковка выглядит великолепно, но никто не ограничивает вашу фантазию.



ЗАКОЛКА ДЛЯ ШТОРЫ

Для легкой шторы из тюля или вуали можно сделать держатель, напоминающий заколку для волос.

Соберите шторку руками, чтобы понять, какого объема должна быть эта заколка внутри. На пластиковом ведерке из-под майонеза или квашеной капусты нарисуйте овальное кольцо такого размера, чтобы внутри него поместилась штора. Вырежьте его с помощью канцелярского ножа, наклейте на верхнюю поверхность кусочки малярного или двухстороннего скотча и обмотайте нитками — в тон шторы или контрастными.

Для закрепления заколки используйте покрашенную в нужный цвет палочку для суши.

Залог необычности и красоты подушки — правильно выбранное сочетание цвета наволочки и фетра. Это самый удобный в работе материал для аппликации. Его легко нарезать обычными ножницами, а края заготовок обрабатывать не надо. Он не теряет форму и цвет от времени. Фетровые заготовки не обязательно пришивать по контуру, можно по средней линии или точно, а можно вообще не пришивать, а приклеивать с помощью клеевого пистолета. Для аппликаций на подушках выбирайте фетр не самый тонкий, но самый мягкий.

● Особое очарование цветку на подушке придает градуирование цвета лепестков. В нем не просто подобраны очень близкие по оттенку цвета, но у некоторых лепестков для большей естественности цвет частично вытравлен — обработанный смесью нашатырного спирта и перекиси водорода. Но прежде чем вы станете обрабатывать лепестки, потренируйтесь на кусочке фетра.

● Удивительно органично выглядит подушка с листьями серого цвета. За образец взяты листья сирени. И веточки, и листики пришиты только по средней линии.

● Для аппликации «Павлин» вам понадобится фетр нескольких оттенков синего и близких к нему цветов. Туловище следует сначала нарисовать на бумаге и по этому шаблону вырезать его из фетра. Хвост состоит из кусочков двух форм: полукруга и каплевидных. При желании на «перышки» хвоста вы можете наклеить стразы и «драгоценные камни».

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





8





КОМБИНЕЗОНЫ ДЛЯ ВАС

Лето – прекрасное время пощеголять в стильном и эффектном комбинезоне! Этот предмет одежды незаменим на отдыхе, прекрасно подойдет для посиделок в кафе, встреч с подругами, прогулок по магазинам, а также для праздничного и торжественного мероприятия.

1 Эффектный полосатый комбинезон с бантом на талии и перекрещенными бретелями на спине очень комфортен в носке.

2 Удачное комбинирование цветов, эффектный вырез на груди, кокетливый поясик на талии и неимоверно комфортные брюки – составляющие успеха этого наряда.

3 Яркий цвет, вышивка, волан на верхней части модели, оригинальный покрой спинки и тонкие бретели порадуют обладательниц этой модели.

4 Джинсовый комбинезон с бретелью-петлей, застежкой-«молнией», широким поясом, открытой спинкой и расклешенными брюками выглядит очень элегантно.

5 Клетка всегда выглядит эффектно, но этот комбине-

зон с широкими брюками и оригинальным покроем лифа смогут позволить себе только те, кто упорно готовил свою фигуру к лету.

6 Суперкомбинезон «от кутюр» понравится модницам, предпочитающим классику и элегантность. Пышный рюш на плече, изысканный покрой лифа, широкий пояс с бантом на спинке и великолепная вышивка – этой модели есть чем удивить!

7 Наряд, достойный самого торжественного события! Шикарный черный комбинезон с белыми деталями сделает вас королевой вечера!

8 Прекрасное решение! Джинсовый комбинезон с широкими укороченными брюками, открытой спинкой с перекрещенными бретелями и восхитительной вышивкой сделает вас центром вни-

мания среди отпускной публики.

9 Стильный комбинезон с американской проймой, эффектным воротником, застежкой-«молнией», карманами на груди и брюках сзади, а также длинным поясом с пряжкой, подойдет высоким и стройным девушкам.

10 Романтичный и яркий комбинезон в полоску с эффектным рюшем, расположенным по диагонали, способен в один миг создать отпускное настроение!

11 Светлый комбинезон с широкими бретелями, контрастными пуговицами, кантом и украшением кружевом позволит вам продемонстрировать идеальную фигуру в самом выгодном свете.

12 Коротенький открытый комбинезон в широкую полоску с украшением в виде декоративных звезд подойдет как для отдыха, так и для праздничного вечера.

13 Комбинезон свободного покроя с одним расклешенным рукавом с воланами отлично сочетается с босоножками на толстой платформе.



1 2

3

4

5



ГАРДЕРОБ ДЛЯ ОТПУСКА

6

7

8

10

9





Не знаете, что взять с собой в отпуск? Мы решили эту проблему за вас! Выбирайте из нашего отпускного гардероба великолепные модели, которые позволят выглядеть в отпуске на все сто!

1 Детали комплекта из ткани в полоску — топ и свободные брюки — можно носить и по отдельности. Стильный топ с контрастной отделкой обладает интересной деталью — к бретелям пристегнута двойная металлическая цепочка по диагонали.

2 Милый сарафанчик в этно-стиле с вышивкой, мелкими рюшами и кисточками — прекрасный компаньон для отдыха.

3 Хлопчатобумажный жакет свободного покроя с завышенной линией талии, завязками на бантики вместо пуговиц и восхитительными рукавами с воланами не может оставить равнодушными даже самых искушенных модниц!

4 Эффектный комплект из коротеньких шорт с вышивкой и рюшем, лифом с эффектными бретелями, юбкой-фартуком и поясом-бантом оценят молоденькие, высокие и стройные девушки.

5 Идеальный партнер для простой белой майки — эффектные укороченные брюки с асимметричным рюшем и воланом по нижнему краю.

6 Простое и эффектное мини-платье с асимметричным верхом, широким рюшем, вышивкой и фестончатыми краями выручит в любой ситуации.

7 Комфортный и оригинальный комплект из укороченного топа и юбки с запахом богато украшен вышивкой и тесьмой с кисточками.

8 Комфортное длинное платье с открытыми плечами, широкими рукавами, поясом и разрезами по бокам лучше всего сшить из натуральной льняной ткани.

9 Комбинированное платье свободного покроя с американской проймой, оригинальным решением горловины и контрастным воланом по нижнему краю — то, что нужно для жарких летних дней.

10 Идея для переделки льняного комплекта из свободного топа и брюк, оставшегося с прошлого сезона — украсить их кисточками контрастного цвета.

11 Длинные, слегка расклешенные белые брюки с вырезами по бокам, декорированными бантиками, идеально сочетаются с оригинальной блузкой из ткани в мелкую клетку с воланом по верхнему краю и отделкой контрастными рюшами.

12 Любимая джинсовая курточка превращается... в новую и стильную благодаря шнуровке на спинке и отделке кружевной тканью по нижнему краю и рукавам.

13 Суперкостюм из блейзера с рюшами на плече, оригинальными рукавами, контрастным поясом и объемным карманом с разноцветной вставкой и слегка расклешенными длинными брюками с отворотами и разноцветными вставками по бокам!

14 Эффектная юбка с оригинальным отложным поясом, скомбинирована из тканей белого цвета и с при-



поясом, отделанными цветной тесьмой.

16 Мини-юбка из твила с асимметричной планкой с пуговицами, карманами с клапанами и пуговицами по бокам и кружевной вставкой очень функциональна и будет идеально смотреться практически с любым топом.

нтом в разноцветную полоску.

15 Порадуйте себя великолепными белыми брюками с широкими отворотами, разноцветными лампасами и отложным

ПО СЕКРЕТУ

ОТ ВСЕГО СВЕТА

Как-то пару лет назад на первомойском пикнике в нашей большой компании я заметила, как подруга в какой-то момент стала чесать нос. Намекая на примету, я спросила: «К драке готовишься?» Она засмеялась и ответила: «Пытаюсь Пашку домой увести». И рассказала, что у них с мужем есть договоренность: как только кому-то из них становится скучно в компании или наваливается усталость, он подает знак почесыванием носа, означающим «пора домой». Она еще раз почесала нос, а Пашка показал ей раскрытую ладонь. «Все, через пять минут уходим», — сказала подруга и действительно, Пашка свернул разговор и стал прощаться.

С тех пор я стала присматриваться к окружающим и замечать такие секретные знаки общения. Какие-то из этих знаков я разгадывала сама, о каких-то расспрашивала. И в результате этих наблюдений поняла, что такая секретная связь — показатель особенно близких доверительных, любовных отношений между мужчиной и женщиной или членами одной семьи. Окружающие даже не замечают этих жестов, словечек, фраз, но для посвященных они несут особую смысловую нагрузку. Вот несколько примеров.

«НА ПОМОЩЬ!»

Есть у меня близкая подруга, которая не очень ладит со своей свекровью, женщиной сложного и склочного характера. Подруга старается общаться с родственницей только по большой необходимости, но от семейных торжеств никуда не денешься, хотя почти все их встречи заканчивались ссорами. Муж подруги всегда выступал в роли буфера между мамой и женой, стараясь их примирить, пока подруга не решила, что доводить до скандала вовсе не обязательно, а надо звать «буфер» на помощь, как только ссора начинает назревать, чтобы быстрее разрулить ситуацию. Они договорились с мужем, что, как только свекровь станет ее допекать, она начнет сильно кашлять три раза подряд. Это сигнал: «Иди скорее спасать меня!» Кашель слышно даже из другой комнаты, и муж каждый раз под разными предлогами приходит ее спасать и предотвращать ссору. К сигналу бедствия они уже так привыкли, что подобным образом она просит его помощи и в других ситуациях: на вечеринке, если замучил нудный собеседник, и даже когда помогает сыну делать уроки и понимает, что вот-вот взорвется. Этот прием действует безотказно. Правда, зимой, когда у нее был бронхит, бедный муж, заслы-

шав кашель, «на автопилоте» прибегал ее спасать. Пришлось даже отправить его спать в другую комнату, чтобы не вскакивал среди ночи.

НЕ ПРИВЛЕКАЯ ВНИМАНИЯ

В нашем коллективе есть семейная пара. По этим людям сразу видно, что они очень нежно относятся друг к другу, не преступая при этом правил этикета и корпоративной этики. Отношение видно по взглядам, по их настроенности друг на друга: они как подсолнух и солнце. Однажды Рита должна была на совещании делать доклад по новому проекту, и видно было, что она очень волнуется. Я стала следить за ее взглядом и думала, что она не будет отрывать глаз от своего Ромчика. Но она поглядывала на него только время от времени, как и на всех других. А потом я заметила, что в эти краткие моменты Ромины руки, лежащие на столе, складывались в какой-то жест. Присмотрелась, похоже он показывал ей знак «V» — «Виктория!». После совещания я спросила. Оказалось, что этот знак у них означает: «Ты молодец!» После этого случая я заметила, что в их безмолвном общении есть еще один знак: три пальца, приложенные

то ко лбу, то к щеке, то к носу, то к руке. Не сразу, но я догадалась, что эти жесты означают три заветных слова: «Я тебя люблю».

Вот как можно выражать свою любовь, похвалу, участие, не привлекая внимания и не нарушая никаких общественных правил.

КАК ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ

Когда я рассказала маме о своих наблюдениях, она смутилась и поведала мне забавную семейную историю. Еще в пору ухаживаний папы за мамой никто из них никак не решался признаться в любви. Но однажды они завели разговор о собаках, которых оба очень любят. Говорили о преданности этих животных хозяину, их беззаветной любви, о готовности ради него на любые безрассудства. И о том, что среди людей такого не встречается. В конце разговора папа вдруг сказал: «А знаешь, я бы хотел быть твоей собакой». Какое необычное признание в любви! Позже прозвучали и привычные всем слова, но того первого признания родители не забыли. Теперь мне стало понятно, почему время от времени они говорят друг другу: «Ты ж моя собака!». Раньше мне было странно слы-

шать это и даже немного обидно. Только теперь я поняла, что это — спрятанное от посторонних признание в любви.

В ЦЕЛЯХ МАСКИРОВКИ

«И тебе большой привет!» Эту фразу я слышу каждый раз, когда моя коллега заканчивает телефонный разговор с мужем. Теперь она меня не удивляет, но первое время мне казалось странным желание передать привет мужу, с которым она утром рассталась, а через несколько часов снова встретится. Ведь обычно привет в разговоре передают общим знакомым, с которыми давно не виделись. При чем здесь муж? Но у этого «привета» оказалась необычная подоплека. Это — признание в любви. Не всякий мужчина решится, находясь среди коллег-мужчин, больших любителей приколов и подначек, заканчивать разговор с женой признанием в любви. Вот они и придумали нейтральную фразу, которая не может стать поводом для осмеяния, потому как для непосвященных ничего не означает.

Коллега призналась, что у этой фразы есть еще один вариант. Когда ее муж работает по выходным, он заканчивает разговор с нею фразой «Всем привет!». И это означает, что признание в любви относится не только к жене, но и к детям.

КОДОВАЯ ФРАЗА

Среди моих знакомых, с которыми мы вместе ездим путешествовать, есть пара. Они встречаются уже четыре года, но до свадьбы дело пока не дошло. Они обожают препираться и спорить. Иногда кажется, что еще немного, и спор перейдет в реальную ссору. Подспудно мы все ждем, что их союз вот-вот распадется. Но как ни странно, их споры никогда не перерастают в серьезные конфликты. Забавно, что во время этих жарких споров обязательно звучит предложение выпить водички. Мне казалось, что так они пытаются остудить пыл друг друга. Потом я подумала, что это больше похоже на кодовую фразу, потому что ребята после нее начинают смеяться и перестают пререкаться. Так оно

и оказалось. У этой фразы очень интересная история. Ребята познакомились на дне рождения общего знакомого. Олег стоял у стола с напитками и шарил по нему глазами, выбирая, что бы себе налить, а Вика решила его подколоть и ехидным голосом предложила: «Водички?». С этого слова началось их знакомство. Позже, когда они уже встречались, во время первой ссоры Олег вдруг засмеялся и сказал: «А помнишь, как ты предложила мне водички?». Дальше пошли воспоминания о знакомстве, и ссора была забыта. Так это слово превратилось в «огнетушитель», который легко гасит пыл любого спора или ссоры этих двоих очень близких людей.

БЕЗ ИМЕНИ

Пару месяцев назад по дороге с работы домой я стояла на площадке рядом с двумя мальчишками, которые очень живо обсуждали какие-то свои пацанские проблемы, ни на кого не обращая внимания. Я подумала, что мальчишки едут одни, еще посетовала на родителей, ребята были маловаты для самостоятельной поездки в общественном транспорте в час пик. Потом поняла, что братья едут с папой, очень уж они были похожи на мужчину, который стоял неподалеку с двумя детскими рюкзаками в руках. Через пару остановок оживленную беседу мальчишек прервал резкий звук: «Ш-ш». Он привлек и мое внимание, я повернулась в сторону мужчины и увидела, как он кивнул сыновьям в сторону двери, приглашая на выход. На остановке семейство вышло, а я ехала и думала: «Как остроумно придумано! Звук абсолютно нейтральный, негромкий и при этом резкий и привлекающий внимание. Такой услышишь в любой толкучке». Отличный способ найти своих в толпе, не привлекая внимания и не называя имен.

ВМЕСТО «ПРОСТИ»

Мую сестру зовут Мария. Родители зовут ее Машенькой, я — Машулей, а ее муж — Марвусиком. Как-то он пришел с футбольного матча излишне расстроенный проигрышем любимой команды. Они с друзьями запили свое разочаро-

вание приличным количеством пива. Мало того, что муж задержался на три часа (все это время друзья под пиво анализировали матч), так еще и хорошо навеселе. Конечно, сестра рассердилась, а ее благоверный, очень мягкий и беззлобный мужчина, стал оправдываться и заплетаясь языком назвал ее Марвусиком. Такого сестра еще не слышала, она переспросила, еще раз услышала это смешное прозвище и расхохоталась. Оно прижилось. Когда мы забываем что-то сделать, опаздываем к Маше на семейный обед или чувствуем, что в чем-то провинились перед ней, иначе как Марвусиком ее не называем. Это имя как наше извинение и символ раскаяния.

НА РАЗНЫЙ МАНЕР

Вдохновленная своими наблюдениями, я решила, что нашей семье тоже пора завести такие словечки и кодовые фразы. Стала раздумывать, в какие моменты они могли бы пригодиться, и решила, что надо придумать что-то, чтобы останавливать мужа, когда он начинает горячиться во время спора. Есть у него такая привычка — спорить до хрипоты даже по тем вопросам, в которых он разбирается поверхностно. В такие моменты он начинает злиться и выходить из себя. Он давно просил меня останавливать его в таких случаях. Но влезать в мужской спор — неблагоприятное дело. Поэтому теперь я просто называю его именем Серджо. Вообще-то, он — Сергей, поэтому итальянский вариант его имени никого не удивляет, а для него это сигнал, что пора успокоиться и прекратить горячиться. Недавно я, разозлившись на него, случайно назвала его Серхио. Он так опешил, что перестал со мной спорить. Теперь он знает: если я начала называть его на испанский манер, значит, злюсь и со мной лучше не пререкаться.

Я продолжаю наблюдать и подмечать такие забавные признаки особой душевной близости и любви. Они хороши уже тем, что позволяют общаться с близкими людьми — по секрету от всего света.

Галина РАЗУМОВСКАЯ



Гороскоп

с 15 августа по 15 сентября

Астролог-консультант **Николай БУРД**

ОВЕН Во второй половине августа вы можете встретить человека, который принесет вам удачу. Этот период благоприятен для деловых соглашений, договоров, заключения брака. В сентябре возможны проблемы со здоровьем. Работы прибавится, однако в этом плане вас ждут огорчения. Возможно непонимание со стороны руководства, коллег и близких людей. Финансовая ситуация будет стабильной.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 22, 26, 31. В сентябре: 5, 10, 14.

ТЕЛЕЦ Вас ждут перемены в близком окружении и все, что может изменить вашу жизнь в лучшую сторону, будет способствовать вашему процветанию. Возможно предложение новой перспективной работы. Первая половина сентября потребует от вас активных действий в реализации ваших планов, а вот в рабочие обязанности вы будете включаться с трудом. Следите за финансами, возможны повышенные расходы.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 20, 25, 29. В сентябре: 3, 8, 13, 15.

БЛИЗНЕЦЫ После 15 августа вам удастся разрешить многие проблемы в отношениях с окружающими. А звезды не только позволят вам с надеждой смотреть в будущее, но и откроют перед вами новые возможности и перспективы. В сентябре вам с трудом удастся отрегулировать поток семейных проблем. Возможны перемены: переезд в новое жилище, покупка дачного участка или завершение ремонта.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 21, 26, 31. В сентябре: 6, 11, 15.

РАК После 15 августа ваше материальное состояние позволит вам осуществить свои мечты: приобрести недвижимость, обустроить дом, обновить гардероб или отправиться в путешествие. В начале сентября возможны крупные финансовые сделки, банковские операции, поступление интересных и заманчивых предложений. Однако помните, что не все обещания, которых будет много, станут реальностью.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 21, 25, 29. В сентябре: 3, 8, 12.

ЛЕВ Во второй половине августа вас ждет активная жизнь, яркие события. Родители проведут много времени с детьми. Много средств потребуют их отдых, воспитание и обучение. В первой половине сентября вас ждет удача в реализации финансовых планов. Доходы несколько увеличатся. Возможны некоторые недоразумения в кругу ближайшей родни, но предупредить назревающий конфликт вы сумеете.

Неблагоприятные дни в августе: 19, 23, 27. В сентябре: 1, 6, 11, 15.

ДЕВА Во второй половине августа личные и семейные отношения будут в основном ровными. Серьезных заболеваний не предвидится, но не забывайте, что вам необходим полноценный отдых. Возможны приятные поездки и путешествия. В первой половине сентября в делах будет сопутствовать удача, а вот в семейной жизни возможны размолвки по разным причинам. Сохраняйте выдержку и терпение — скоро все обзавестся.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 20, 24, 30. В сентябре: 4, 9, 13.

ВЕСЫ Вторая половина августа — период, когда вам лучше всего отправиться в отпуск. В первой половине сентября придется разбираться с делами, невыполненными обещаниями, что может оказаться для вас тяжким грузом. Дом, дача и дети потребуют дополнительных забот. Все это может отразиться на вашем здоровье. Следите за питанием, старайтесь высыпаться. В финансовой сфере крупных потерь не предвидится.

Неблагоприятные дни в августе: 14, 19, 23, 27. В сентябре: 1, 5, 10.

СКОРПИОН После 15 августа нерешенные ранее вопросы и проблемы могут привести к крупным конфликтам. Возможно, речь пойдет о деньгах и тогда вам придется еще долго разбираться с этими вопросами. В первой половине сентября личная и семейная жизнь отойдет на второй план, а на первый план выйдет работа. Соблюдайте осторожность, получая новые предложения, и не торопитесь с принятием решений.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 20, 24, 30. В сентябре: 4, 9, 13.

СТРЕЛЕЦ Тем, кто планирует отдыхать за границей, надо быть готовыми к трудностям с оформлением документов. Те, кто давно мечтал купить домик в деревне, сумеют осуществить свою мечту. Работа в сентябре будет требовать от вас сосредоточенности и активных действий. Следите за здоровьем. Положение Сатурна в вашем знаке в этот период требует дисциплины и соблюдения режима труда и отдыха.

Неблагоприятные дни в августе: 15, 18, 22, 28. В сентябре: 1, 7, 11, 14.

КОЗЕРОГ Во второй половине августа вы можете получить неожиданную прибыль, возврат старых долгов. Не исключены серьезные расходы на ремонт машины, квартиры, дачи или на помощь взрослым детям. Конец августа и первая половина сентября — период, благоприятный для отдыха. В личной жизни ожидается спокойная полоса. Здоровье и финансовая ситуация, скорее всего, будут вполне устойчивыми.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 21, 24, 29. В сентябре: 3, 6, 12, 17.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине августа и первой половине сентября сдерживайтесь в тратах, это может стать поводом для размолвок. Старайтесь больше отдыхать и заниматься своим здоровьем. В поездках и путешествиях избегайте экспериментов с питанием. Будьте осторожны с финансами. Возможны потери денег, ошибки и обманы при расчетах. Особенно нежелательно оформление кредитов.

Неблагоприятные дни в августе: 15, 19, 22, 29. В сентябре: 2, 7, 11, 15.

РЫБЫ После 15 августа вас на время покинет Фортуна. Отдых может пройти не так, как вы планировали. Может подвести здоровье, особенно людей, имеющих хронические заболевания сердечно-сосудистой системы и позвоночника. Первая половина сентября принесет положительные перемены, удачу в делах и любви. Некоторых Рыбок ждет счастливый брак, беременность или рождение ребенка.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 22, 24, 28. В сентябре: 3, 9, 12.

ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ — НЕТ!

или Так расположились
звезды...

Давно известно, что все люди — братья. В крайнем случае — сестры. И если повнимательнее вникнуть в родословную того или иного человека, то обязательно найдется у него за плечами (или рядом) какой-нибудь очень даже знаменитый родственник. Даже если «тот или иной человек» сам — знаменитость. Судите сами.

Родственная связь, например, супермодели Синди Кроуфорд протянулась ни много ни мало к самому Эрнесту Хемингуэю. И даже более того: заглянув в глубь веков, Синди обнаружила в своем генеалогическом древе «веточку», говорящую о родстве с жившим в VIII-IX веках знаменитым королем франков — Карлом Великим!

Родство с представителями властных структур обнаружил и дважды оскароносный Джордж Клуни. Как выяснилось, благодаря скромной женщине по имени Люси Хэнкс, приходившейся бабушкой по материнской линии Аврааму Линкольну, актер

находится в родстве с шестнадцатым президентом США.

Да и другие голливудские звезды тоже, оказывается, не лыком шиты! Самый высокооплачиваемый пират современности Джонни Депп по прозвищу Джек-Воробей состоит в родстве с самой английской королевой Елизаветой II, поскольку они оба — далекие потомки короля Эдуарда III.

Украсавчика и сердцееда Брэда Питта знаменитый родственничек тоже не в прошлом: его десятилетний брат стал первым чернокожим президентом Америки! Думал ли их общий предок по



имени Эдвин Хикман, родившийся в 1690 году, какие люди будут у него в роду?!

А вот муж королевы Марго и Марии Медичи (не одновременно!), и по совместительству король Франции, Генрих IV Наваррский точно не думал, что среди его потомков окажется американка, да еще и актриса, а также модель! Хотя надо признать: Брук Шилдс не только грациозна, но и вполне царственна!

Две современные певческие мегазвезды — Мадонна и Селин Дион — могут гордиться тем, что состоят в родстве! Но что более интересно: родными людьми они стали благодаря обоюдному родству, в свою очередь, с герцогиней Корнуольской Камиллой (Паркер), второй супругой принца Чарльза, занявшей место принцессы Дианы.

Современный Шерлок Холмс и дракон Смауг из «Хоббита» Бенедикт

Камбербэтч в сериале «Пустая корона: война Роз» исполнял роль короля Ричарда III Плантагенета (того самого, из пьес Шекспира!). Роль как роль, если бы не один факт: ни Холмса, ни тем более дракона Смауга Камбербэтч к родственникам не причисляет, а вот короля Ричарда — да! Прямой, можно сказать, потомок! Или — почти прямой.

Не менее интригующий поворот «сюжета» произошел и в судьбе актера Роберта Паттинсона — обаятельного вампира Эдварда Каллена из киносаги «Сумерки». А дело в том, что Роберт в то время, когда проходил кастинг на эту роль, еще не знал, что приходится не столь уж и дальней родней печально знаменитому господарю Валахии Владу III Цепешу, больше известному как граф Дракула!.. Однако, и родственнички же у вас, мистер Паттинсон! Неудивительно, что роль Вам удалась...

Подготовил Игорь БЕРЕЗОВ



ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ КУХНИ

Конечно, многие российские хозяйки мечтают о том, чтобы кухня была просторной и вместительной. Но, приложив немного фантазии, можно расширить возможности хранения и в небольшой кухне.

МЕСТО ПОД ДОСКИ

Что чаще всего остается на виду на кухне? Разделочные доски. Да, они постоянно бывают нужны, но хранить их на рабочей поверхности значит занимать место, которое может пригодиться для других целей. Лучше спрятать их, но так, чтобы они были под рукой.

● При заказе кухонной мебели можно предусмотреть выдвижной или откидной ящик для разделочных досок.

● Если гарнитур давно стоит на своем месте, приспособьте для досок дверцу шкафа. Можно прикрутить к ней сетчатый лоток для бумаг (продают в офисах) или прибить внизу дверцы планку, на которую доски будут опираться, а в качестве держателя отлично подойдет широкая резинка от подтяжек.

● Нет возможности пристроить доски на дверцу? Прикрепите к днищу навесного шкафа направляющие и задвигайте на них доски, как противни в духовку.

ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ...

...всегда становится проблемой в городской квартире. Не все овощи и фрукты можно положить в холодильник, а чулан или кладовка есть не в каждой квартире, вот и остается для хранения только кухня.

Если ее размеры позволяют, для хранения отлично подойдет «этажерка» из обычных овощных ящиков. Очистите верхний слой дощечек наждачной бумагой, уберите с одного бока две верхние дощечки, соедините ящики между собой и прикрутите к дну «этажерки» колесики.

Для совсем маленькой кухни подойдет деревянная подставка, на которой закреплены несколько ведер или корзинок под овощи и фрукты.

СКОВОРОДЫ В РЯД

Чаще всего хозяйки хранят сковороды стопкой в шкафу или в духовке. При этом их приходится перекладывать бумагой или салфетками, чтобы не испортить внутреннее по-

крытие. Удобнее ставить сковородки в рядок в специальный ящик с перегородками. Не хотите оставлять их на виду? Поставьте в шкаф, достать из ящика можно любую сковороду, не вытаскивая всю стопку.

ПОВЕСИТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПОСТАВИТЬ

Если все шумовки, лопатки, половники и венчики собрать в одной емкости, они займут много места, и каждый раз придется перебирать их, чтобы найти нужное. Проще прикрутить к днищу подвешенного шкафа дощечку с крючками и все эти приспособления повесить. Они и места займут меньше, и искать их будет проще.

ЛОТОК ДЛЯ БУМАГ... И ФОЛЬГИ

Коробочка с фольгой, коробочка с пищевыми пленкой, коробочка с рукавами для запекания, такая же с бумагой для выпечки... Для всех нужно место и желательно в близком доступе. Отлично подойдет металлический лоток для офисных бумаг, прикрепленный к дверце шкафа.

БАНОЧКИ, БУТЫЛОЧКИ

с уксусом, маслом, вином, специями, соусами обычно занимают целый шкаф и найти там что-то нужное бывает проблематично.



Но не в том случае, если они расставлены по полочкам узкого шкафчика, пристроенного к боковой поверхности холодильника. Обратите внимание, как оригинально можно хранить бутылки!

И МУСОР НЕ РАЗЛЕТИТСЯ

Чаще всего мусорное ведро или другая емкость под мусор в наших кухнях стоит в шкафу под раковиной. В процессе приготовления пищи дверцу этого шкафа приходится открывать не один десяток раз, и часть мусора все равно просыпается мимо ведра. Но все становится гораздо легче, если приспособить для емкости под мусор тумбочку с откидной дверцей.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ШЛЯПА: ИЗБРАННЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ



БОЖЕСТВЕННО ИЛИ РАЦИОНАЛЬНО?..

Конечно, день рождения, например, женской шляпки, или шляпы вообще установить не представляется возможным. Тем более, что, согласно преданиям, дело здесь не обошлось без божественного вмешательства.

Древние египтяне носили парики из растительного волокна. Лишь фараону, как представителю небесных сил, богам было даровано нечто наподобие шапочки — полуплаток-полушляпа без полей, которая называлась «немес» и надевалась под фараонскую диадему. Остальные же, как сказал бы поэт, «с непокрытыми шли париками»...

Древние греки были уверены, что шляпа — это дар доброго бога Гермеса недогадливым людям, трудившимся в полях под палящим солнцем без головных уборов. Шляпа была простенькой, покроя незамысловатого — тулья и широкие поля, — но именно от нее и произошли все остальные шляпы. Во всяком случае, так считают греки!

С ними не согласны мексиканцы:

версия с Гермесом противоречит их легенде о том, что однажды с

небес на землю сошла богиня Сикомея, держа шляпы трех видов: для людей, работающих под солнцем, для кокетливых женщин и для заговорщиков и бунтовщиков — наверное, чтобы отличать последних от людей приличных и законопослушных.

Но как бы то ни было, шляпы, даже те, что были божественного происхождения, издавна имели простое и рациональное предназначение: защитить голову человека от солнышка и дождика. Много позже пришел взгляд на шляпу как на аксессуар, участвующий в создании внешнего облика человека...

Шли века, шляпа становилась практически неотделимой от головы (в переносном смысле), прежде всего — от женской. Она лишь с завидным постоянством меняла свои фасоны, цвета и детали, стремясь к неизвестному идеалу,

Было время, когда ничего не было. А потом в мир явилась шляпа, и мир изменился. Но вдвойне он изменился тогда, когда впервые женщина, надев шляпу, кокетливо сдвинула ее набочок. Ведь, сами понимаете, женщина в шляпке — это совсем не то, что женщина без шляпки!..

Пересказать историю шляпы в небольшом очерке невозможно, да и не нужно. А вот некоторые из приключений, пережитых шляпой в ее непростой и совсем не однообразной жизни, нам вспомнить хочется...

то есть к той цели, достичь которую вряд ли возможно — хотя бы потому, что неизвестно, как этот неизвестный идеал выглядит.

ШЛЯПА: ДОСТОИНСТВО МУЖЧИН И ЯЗЫК ЖЕНЩИН

Ее Величество Шляпа помнит времена, когда головные уборы сопровождалась еще особыми отличительными признаками: достойные мужчины носили на тулье перья фазана и петуха, а нарушившие закон — ощипанные тушки лесных птиц.

Как еще недавно в нашей стране по шляпе легко распознавали интеллигента, так и во времена средневековья на улице какого-нибудь европейского города легко распознавали по берету — врача, по маленькой шапочке черного цвета — ученого, а по зеленой или желтой шляпе... банкрота.

Женщины как существа более неземные решили, что шляпки должны говорить не о социальном положении или профессии, а о любви. И, естественно, придумали «язык» шляпок: с помощью лент на головном уборе женщины доводили до всеобщего сведения особые, в том числе и особо страстные, послания. Например, лента в форме стрелы говорила о том, что ее хозяйка не замужем, но уже отдала кому-то свое сердце. А, вот, яркий бант ярко свидетельствовал, что эта скромная девушка совершенно не против общения с противоположным полом. Лента с плотным узлом на головном уборе недвусмысленно конкретизировала, что дама замужем и менять свой статус не намеревается.

«ШАГРЕНЕВЫЙ» КАПОР И ВОЗРАСТАЮЩЕЕ ПРЕВОСХОДСТВО

В истории шляпной моды были целые «эпохи», когда размер головного убора, прежде всего — высота, имел важное значение в качестве символа превосходства над окружающими.

В XIV веке хит-парад европейских женских головных уборов возглавлял геннин, придуманный королевой Фран-

ции Изабеллой Баварской — высокая конусообразная, типа колпака, шляпа. Чем более знатной была дама, тем выше был ее геннин, у принцесс они достигали целого метра! Выбивавшиеся из-под геннина волосы выбривали, оставляя маленький треугольник посреди лба.

«По недоступным мне причинам Во всех краях, во все года Значимость денег, власти, чина По шляпе лишь была видна...», — очень верно подметил поэт Кристиан Гентер, описывая эпоху европейского средневековья. Было такое и на Руси: вспомните известные по картинам и историческим кинофильмам знаменитые столбунцы — высоченные шапки русских бояр. Тулья этих шапок изготавливалась либо из меха, обычно собольего, либо из дорогих тканей: атласа, бархата, шелка, с пластинчатой собольей опушкой. В них бояре обычно появлялись на посольских приемах. Подобные высокие меховые шапки на Руси существовали и для женщин — чаще из меха чернобурки... Соответственно, размер шапочки и ценность меха свидетельствовали о положении женщины в обществе.

Но были в «шляпной» истории и обратные примеры. Речь, конечно, не о значимости владельца, а о размере шляпы.

К XIX веку сначала в Англии, а затем и в других европейских странах, в моду вошел капор — шляпка из картона полу-круглой формы, обтянутого тканью и украшенного лентами, — практически полностью скрывавший волосы. Од-



нако со временем мода становилась все более демократичной, и капор понемногу становился все меньше. Сначала из-под него начали выглядывать уложенные локонами волосы, а потом он и вовсе превратился в некое небольшое украшение, которое удерживалось на голове лишь завязанными у подбородка лентами...

ЛЕГЕНДЫ

МУШКЕТЕРСКОГО ВЕКА

В XVI веке широкую популярность обретают широкополые шляпы из фетра, нам они знакомы по облику мушкетеров. Женщины уже вскоре переняли их, но, как обычно, тут же начали всячески украшать — плюмажем, лентами, драгоценностями и мехом. С этими шляпами связаны две легенды — «антисанитарная» и «галантная».

Согласно первой, такие широкополые шляпы вошли в моду не случайно — в те времена в европейских городах царила антисанитария, а помои (и не только) горожане выливали из окон прямо на улицу. Большие поля шляпы могли минимизировать ущерб для прохожего, оказавшегося не в то время не в том месте.

А вторая легенда гласит, что именно с этой шляпой в галантный обиход вошел реверанс — поклон со снятием шляпы и описыванием ею замысловатого полукруга в воздухе.

БЕЗУМСТВУ МОДЫ ПОЕМ МЫ ПЕСНЮ?..

Иногда мода рождалась просто-таки на пустом месте. Широкополая большая шляпа была не совсем удобна при участии в военных действиях или на охоте — ограничивала обзор, мешала целиться из ружья. Поля шляп стали подкалывать с правой стороны, а позднее так, чтобы образовалось три угла, и... сотворили новый вид шляпы — треуголку, ставшую сначала элементом военной формы, а затем широко распространившуюся и среди гражданского населения по всей Европе.

Были, конечно, и в шляпной индустрии свои Рембрандты и да Винчи, создававшие не просто дамские шляпки, а настоящие произведения искусства. Особенная популярность им досталась во второй половине XVIII века. Представьте себе огромные шляпы, на которых разместились целые сады и клумбы из цветов и драгоценностей. Добавьте к этому ну хотя бы крупных бабочек, которые с помощью особого механизма, устроенного здесь же, на шляпе, могли двигаться, в смысле — порхать. Впечатление шляпы производили грандиозное, но поскольку шикарная конструкция была очень громоздкой, век этих шляп оказался чрезвычайно короток.

Да, какие-то модели жили долго, можно сказать, даже перешагивая века, а какие-то оказывались «однодневками». Но нельзя не признать, что в общем шляпы и шляпки неотделимо вошли не только в нашу повседневную жизнь, но и в историю, культуру, даже в политику. Известно, например, что в Швеции в XVIII веке были две политические фракции: одни выступали за сближение с Францией, другие — с Россией, и назывались они, соответственно, «шляпы» и «шапки»...

ГДЕ РОЖДАЕТСЯ МОДА? И ЗАЧЕМ?..

Как только шляпа (и шляпка) стала модным аксессуаром, стали появляться и сменять друг друга центры модных веяний — в основном это были европейские страны, — предлагавшие, а иногда и диктовавшие, новые фасоны, материалы и размеры.

С конца XIV и почти весь XV век в Европе господствовала французская мода: например, внешний облик европейцев, в том числе и головные уборы, просто копировался с придворных дам Бургундии. В начале XVI века в знатные дома Европы ветер принес ази-

атские мотивы и ароматы: женщины во множестве стали носить персидские тюрбаны, которые, как всегда, старательно украшали драгоценностями. Как ни странно, с тюрбанами соперничали... чепцы, пришедшие из тюдоровской Англии (прежде их использовали при купании и для сна). Во второй половине XVI века трон европейской моды захватила Испания, и в моду вошли берет и тока (ток) — высокая шляпа без полей, чем-то напоминавшая современный поварский колпак (кстати, повара именно так и называют свой головной убор).

В XVII веке мода опять резко поменялась благодаря французскому королю-солнце Людовику XIV, все европейские государства попали под «версальский диктат» мягких широкополых шляп из фетра с пером или лисьим хвостом наверху. То ли королю так нравились реверансы, очень красиво и элегантно исполняемые с этими шляпами, то ли с антисанитарией в Париже всё еще было не комильфо...

В общем-то, сегодня продолжается тот же самый процесс периодической смены центров моды, жизнь и история головного убора продолжают, ведь мы не можем и не хотим отказаться от шляпы, а тем более — от шляпки! И, как и раньше, правят бал и заказывают музыку в шляпной моде те страны, то кутюрье и звезды кино, эстрады и спорта, сменившие на тронах публичной власти королей. Вспомним одну из «диктаторш» моды великую, роскошную и элегантную Софи Лорен и ее слова: «Я питаю слабость к шляпам. Сколько их было у меня! Они элегантны и эксцентричны, забавны и драматичны, любая доставляет удовольствие...» И особенно вот эти ее слова: «По-моему, женщину в шляпке забыть нельзя». Ну кто бы спорил!..

Подготовил Виктор КАЧАЕВ



Все мы с детства знаем, что лгать нельзя. И вряд ли встретится на свете человек, который не солгал ни разу в жизни. Ведь, как и всё в этом мире, ложь бывает разной. Возьмем милый сюжет телевизионной рекламы, где мальчик неоднократно и привычно сваливал вину за свои шалости на верного друга — щенка по кличке Арчи — пока сам Арчи не натворил такого, за что его ждало неминуемое наказание. Он изгрыз ботинок хозяина, а мальчик, не моргнув глазом, взял вину щенка на себя. Ситуация, казалось бы, абсурдная — ну кто поверит, что семилетний ребенок вдруг начнет грызть отцовский ботинок — но в этом поступке — самоотверженность маленького мужчины, который, не задумываясь, прикрыл друга хотя бы такой наивной ложью.

А сколько у нас в жизни было ситуаций, когда ценой лжи мы или наши близкие пытались уберечь дорогого человека от неприятностей, тяжелых раздумий, а в семейной жизни, подчас, от осложнений отношений.

Какие же мотивы в ситуациях, когда мы вынуждены лгать своим любимым, руководят мужчинами, а какие — женщинами? Вот что об этом говорят они сами...



...О БЫВШИХ

«М»ы с женой стараемся не вспоминать об отношениях с бывшими, оставляя «прошлое в прошлом», но иногда у моей любимой возникают вопросы, касающиеся бывшей супруги.

Я понимаю, что сравнение с бывшей не в пользу нынешней будет ей неприятно, поэтому первую супругу, не вдаваясь в подробности, никогда не хвалю и вообще с женой стараюсь не обсуждать.

Например, на вопрос: «А твоя бывшая жена красивая?», я отвечал: «Да обычная, хотя расстались мы все-таки из-за ее характера, который затмил всё хорошее».

Как-то она спросила: «А твоя бывшая хорошо готовила?» — и я, не задумываясь, сказал: «Да так себе, в основном из полуфабрикатов», — хотя готовила она отлично. Но я знаю, что именно такого высказывания ждала моя нынешняя, и для нее оно — бальзам на душу». Кирилл, 35.

Да, лучше ни внешность, ни остальные качества бывшей супруги не обсуждать. Все равно это осталось в прошлом.

...ОБ ИЗМЕНАХ

«У» нас с Вероникой все было замечательно: мы любили и понимали друг друга, в наших взглядах, пристрастиях и даже кулинарных предпочтениях было так много общего, что казалось, мы — две половинки одного целого. Но года через три после свадьбы мы случайно коснулись в разговоре моих отношений с девушками, которые были у меня до нее. И тут прозвучал этот коварный вопрос: «А кому из них ты изменял?». Зачем я признался жене в единственной измене девушки, с которой давным-давно расстался?! Я так доверял ей, что был абсолютно уверен: она меня поймет. Не учел лишь одного: какой бы близкой ни была любимая, она — женщина, и у нее совсем другое отношение ко многим вещам, которые мужчины считают пустяками. А узнав, что ее мужчина когда-то изменял даже не ей, а какой-то другой женщине, она будет думать: «Раз он ей изменял, то может изменить и мне». Она не

стала меня упрекать, подкалывать, напоминать. Но с тех пор стала ревновать меня к каждой юбке — а это гораздо обиднее. Не скрою, мне пришлось приложить немало усилий, чтобы окончательно убедить любимую: я — человек, совершенно не склонный к изменам, тем более супружеским. А лучше бы я ответил на ее вопрос «нет!»» Алексей, 38.

Что должен говорить мужчина, если его любимая задаст ему подобный вопрос? Те, кто считают, что абсолютная честность и доверие в отношениях — залог семейного счастья, правы лишь отчасти. Но если вы скажете, что изменяли, она до конца жизни будет вас подозревать. И даже если вы безумно любите свою супругу, изменять ей не собираетесь и вообще категорически отрицаете супружеские измены, переубедить жену вам вряд ли удастся.

...О ЖЕНЩИНАХ

«М»ы с Викой сидели в ресторане и просто приятно проводили время. Никто из нас еще не заговаривал о свадьбе, хотя друзья считали нас хорошей парой. Но ее единственный вопрос изменил мое отношение к ней.

Недалеко от нас за столиком сидела молодая красивая женщина в умопомрачительном платье с открытыми плечами. Я, конечно, сразу отметил ее среди присутствующих в зале, но сразу же отвел взгляд — побоялся, что Вика поймет меня неправильно и решит, что я — легкомысленный и несерьезный человек, который всю жизнь будет тарашиться на всех проходящих мимо женщин. Но Вика сама обратила мое внимание на эту женщину, спросив: «Ты видел, какая красавица сидит за соседним столиком? А какие у нее плечи! И как подчеркивает их это изумительное декольте!» Я не придумал, что сказать, и ответил, что не обратил на нее внимания. А сам подумал: «Вика — мудрая девушка. Если бы она сама отворачивала мою голову от интересных женщин, мне было бы обидно чувствовать себя ее собственностью и жить под постоянным запретом даже взглянуть на кого-то кроме нее. А она —

молодец! Даже сама обратила мое внимание на красавицу. Значит, она уверена во мне». Буквально через неделю я сделал ей предложение руки и сердца, и вскоре она стала моей женой. И мы действительно стали прекрасной супружеской парой». Игорь, 24.

Доверие — главная ценность семьи, им надо очень дорожить, а чтобы его не утратить, иногда можно и сделать вид, что ты чего-то не увидел или кого-то не заметил. И вам обоим будет спокойнее жить, ни в чем не подозревая друг друга.

...О НОВОМ ПЛАТЬЕ

«Ж» когда супруга демонстрирует мне новое платье, которое она приобрела спонтанно, и интересуется моим мнением, я часто вру ей, и всегда говорю: «Отлично! Оно тебе очень идет и удачно подчеркивает достоинства твоей фигуры». Иногда я не понимаю, как за какую-то тряпку можно отдать несколько тысяч, тем более, что она не всегда ей идет, иногда выглядит безвкусной, но вещь уже куплена, а портить настроение любимой женщине своим брюзжанием, показывая, что мне жаль денег на ее наряды, я считаю недостойным. Ей нравится? Прекрасно! У нее после этой покупки поднялось настроение? Чудесно! Она подходит ко мне, нежно целует и говорит: «Какой ты у меня хороший!» И я отвечаю ей: «Как я тебя люблю!» Олег, 35.

Молодец! Этот мужчина правильно и рассуждает, и поступает! Женщина отношение такого мужчины не оценить просто не может.

А как же с помощью невинной лжи берегут своих мужчин женщины?

...О МАМЕ

Вот что рассказала нам Ксения, 26: «Моя мама недолюбливает моего мужа, а он просто терпеть не может свою тещу. И хотя живем мы отдельно и с мамой встречаемся не так часто (я стараюсь навещать ее сама), эта досадная неприязнь всегда камнем лежала на моей душе... До тех пор, пока я не придумала, как сгладить это ужасное напряжение.

Когда я прихожу после посещения мамы домой, я всегда передаю мужу от нее горячий привет и рассказываю, как она им восторгается, причем перечисляю те его замечательные качества, которыми, я знаю, он сам гордится.

Точно так же я поступаю, разговаривая с мамой, и никогда не забываю передать ей лестные отзывы, якобы высказываемые моим мужем по ее поводу.

Конечно, они после этого не полюбили друг друга, но когда я им рассказываю эти басни, то вижу, что они оба воспринимают их с удо-

вольствием. И вот что отраднo: теперь при личных встречах они меньше стали «цепляться» друг к другу. И я считаю это своей победой!»

Это мудро! Ну что бы было, если бы люди, которые и без того недолюбливают друг друга, регулярно слушали еще и нелестные отзывы друг о друге! Ничего. А женщина (жена и дочь) смогла если не примирить их, то, хотя бы, ослабить психологическое напряжение в семье. И ее ложь в этом случае оправдана.

...О ПОДРУГЕ

«М» ой муж не любит моих подруг. Особенно одну: Раису. Конечно, она об этом знать не должна, и мы продолжаем с ней общаться. А для этого мне приходится обманывать мужа и придумывать, куда я отправлюсь в следующий выходной, чтобы встретиться с Раей, — у нее дома или на нейтральной территории.

И чаще всего я говорю мужу, что собираюсь на шопинг. Он, как и многие мужчины, терпеть не может ходить туда, где продают «женские тряпки», и с огромным облегчением остается дома.

Чаще всего мы встречаемся с девчонками в каком-нибудь уютном кафе, где лакомимся пирожными, обсуждаем новости и свои дела, а иногда даже вместе отправляемся по магазинам. Тогда я прихожу домой с какой-нибудь покупкой. Получается, что мне и врать не надо. А ему какая разница, с кем я была в торговом центре: с Раечкой или одной?» Валентина, 40.

Конечно, нет ничего криминального в том, чтобы встречаться с подругами, когда вам и им это удобно. Но Валентина хочет мира

в семье и даже не лжет мужу, а просто не посвящает его во все подробности своего досуга..

...О ЦЕНАХ

«Я» с детства помню, что мама никогда не говорила моему отцу, сколько она заплатила за ту или иную приобретенную ею вещь. Пока я была маленькой, для меня это не имело значения. А потом выросла, и мне захотелось носить такие же красивые и модные платья, сапожки и шубки, как у девочек. Правда, стоили они недешево, и когда мама покупала мне что-то из дорогой одежды, то всегда говорила: «А папе мы скажем, что это стоит гораздо меньше. В ценах на женские штучки он все равно не разбирается, а спать будет крепче, и нам с тобой спокойнее будет».

Я запомнила ее слова, а потом услышала из уст одной женщины выражение: «Меньше знает — крепче спит», и касалось это тоже реальных цен на недавно приобретенные наряды и полной неосведомленности ее мужа об их истинной стоимости. Тогда я поняла, что так поступают многие женщины. И не потому, что хотят обмануть своих мужей и купить себе вещи подороже. Просто они таким образом берегут покой в семье».

Женщина купила себе то, о чем мечтала, и счастлива. Но ее мужу не дано понять, как это для нее важно. А если он узнает цену, то скандала не миновать.

Но можно же ее скрыть и жить спокойно!

Ведь никому от этого не будет плохо.

Да, ложь — это плохо. Но если она никому не вредит, а иногда и помогает не поспорить с любимыми, то это уже ложь — во имя любви.



ЛЕОНИД УТЁСОВ: ЖИЗНЬ КАК ПЕСНЯ



Не будет преувеличением сказать, что Леонид Осипович Утёсов — это не просто имя выдающегося артиста, а «наименование» целой эпохи в истории советской эстрады — эпохи яркой, талантливой, неординарной.

Утёсов прожил долгую, и творчески очень насыщенную, жизнь. И большую часть этой жизни рядом с артистом были две его любимые музы — жена Елена и дочь Эдит. Им он обязан был многим — и своими творческими удачами, и своей счастливой судьбой. О некоторых эпизодах этой судьбы мы и расскажем здесь...

«Я ИЗ ОДЕССЫ. ЗДРАСТЬЕ!..»

Выдающийся советский эстрадный артист, исполнявший песни в различных жанрах, от джаза до городского романса, музыкант, владевший игрой на различных инструментах, создатель и руководитель оркестра, театральный и киноактер родился 10 марта 1895 года в Одессе в многодетной еврейской семье. Одесса всегда славилась не только необычным искрометным юмором, но и такими же необычными и разносторонними талантами. Лазарь Вайсбейн, или, по-семейному, Леда — именно так от рождения звали будущую звезду эстрады — уже с юных лет блистал талантами, правда, не все из них приводили в восторг его родителей.

Как всякий примерный еврейский мальчик, он обучался в коммерческом училище и брал уроки игры на скрипке. Но с «коммерцией», в отличие от музыки, у мальчика не заладилось: был отчислен за плохую успеваемость и низкую дисциплину.

О разносторонности юного дарования можно судить хотя бы по краткому списку амплуа, в которых неудавшийся коммерсант «искал» себя. За плечами его были выступления в разных оркестрах и хоровых коллективах Одессы, довольно серьезные занятия спортом и даже участие в любительском чемпионате Одессы по французской борьбе. После «скоропостижного» окончания обучения в училище «примерный еврейский мальчик» некоторое время работал в бродячем цирке — зазывалой, «рыжим», гимнастом. Затем уехал в Херсон, где работал в скобяной лавке у родственника-дяди, затем служил Мельпомене в Херсонском и Кременчугском театрах миниатюр, в одесской труппе Розанова (Большой и Малый Ришельевские театры), в передвижном театре миниатюр «Мозаика», между делом съездил в Гомель, где на всякий случай победил в конкурсе куплетистов. Поиски своего творческого «Я» привели в 1917 году двадцатидвухлетнего артиста в Москву, где он быстро организовал небольшой оркестр, с которым выступал в саду «Эрмитаж». Без отрыва, впрочем, от актерской деятельности — за десятилетие «столичной» жизни (пять лет в Москве, пять — в Ленинграде) его узнали подмостки многих московских, ленинград-

ских и даже рижских театров. Заодно, если так можно сказать, и в кино снялся — получил первый опыт, сыграв адвоката в пролетарском боевике «Лейтенант Шмидт — борец за свободу».

...Кстати, в Москву этот талантливый и симпатичный юноша приехал уже со своим новым сценическим именем — Леонид Утёсов.

ГОРСКИЙ?..

СКАЛОВ?.. ХОЛМСКИЙ?..

Еще в 1912 году, когда известный одесский артист Скавронский пригласил подающего надежды Лазаря Вайсбейна в свою миниатюру, он при этом поставил условие: «Никаких Вайсбейнов!» И добавил: «Скавронских тоже не надо, достаточно одного меня!»

Много лет спустя Леонид Осипович вспоминал, как он придумал себе имя, а фактически — судьбу: «...Я решил взять себе такую фамилию, какой никогда еще ни у кого не было, то есть просто изобрести новую. Естественно, что все мои мысли вертелись около возвышенности. Я бы охотно стал Скаловым, но в Одессе уже был актер Скалов. Тогда, может быть, стать Горским? Но был в Одессе и Горский. Были и Горев, и Горин — чего только не было в Одессе!.. Но, кроме гор и скал, должны же быть в природе какие-нибудь другие возвышенности. Холм, например. Может быть, сделаться Холмским или Холмовым. Нет, в этом есть что-то грустное, кладбищенское — могильный холм... «Что же есть на земле еще выдающееся? — мучительно думал я, стоя на Ланжероне и глядя на утёс с рыбацкой хижиной. — Боже мой, — подумал я, — утёсы, есть же еще утёсы!» Я стал вертеть это слово так и этак. «Утёсин?» Не годится — в окончании есть что-то простоватое, мелкое, незначительное... «Утёсов?» — мелькнуло у меня в голове... Да, да! Утёсов! Именно Утёсов!»

«УТЁСОВ-ШОУ»

Именно так, скорее всего, называлось бы то действо, которое представил на суд публики Леонид Утёсов в марте 1929-го на сцене Малого оперного театра в Ленинграде.

А перед этим...

Утёсов уже с первых профессиональных шагов на эстраде не только обнаружил стремление к соединению в одном концерте разных жанров, но и проявил себя истинно синтетическим артистом. Ярче всего это выразилось в спектакле «От трагедии до трапедии», созданном им в первой половине 1920-х. В нем на протяжении шестичасового сценического действия Утёсов в одном лице выступал хоровым и оркестровым дирижером, камерным, опереточным и эстрадным певцом, музыкантом и танцором, цирковым артистом — клоуном, жонглером и акробатом, куплетистом, рассказчиком и драматическим актером. Он буквально поразил всех присутствовавших на этом необыкновенном концерте...

В 1928 году во время поездки в Париж Утёсов впервые услышал профессиональный джаз и, как говорится, загорелся. Вернувшись домой, он собрал музыкантов в «бэнд» и стал готовить программу, которую назвал «Теа-джаз» (то есть — театрализованный джаз).

Памятуя об успехе своего спектакля, Утёсов решил совместить в одной программе не только джаз-бэндовое исполнение, но и дирижирование и конференс, танцы и пение, сольную игру на скрипке и чтение стихов; сюда же включались разнообразными сценки-диалоги музыкантов и дирижера. Все выступление было объединено общей режиссерской идеей, начиная со знакомства с публикой и кончая прощальной песней с одновременным транслированием ее исполнения с киноэкрана и через репродукторы на фасаде театра.

Это был совершенно новый для эстрады того времени жанр, и это было, говоря современным языком, настоящее шоу. Леонид Утёсов и его оркестр стали знамениты, их популярность стремительно росла...

КИНОХИТЫ 30-Х

Эта популярность и привела к тому, что режиссер Александров для съемок своего нового фильма-комедии пригласил Утёсова и его «бэнд».

Кинофильм «Веселые ребята» с Утёсовым в главной роли и с участием его оркестра вышел на экраны в 1934 году. Успех фильма был невиданный! Отвлечемся немного: фильм этот и до

сих пор с удовольствием смотрят — есть в нем то, что не уходит с годами! «Конкурренция» этому веселому кинохиту смог составить лишь один фильм, кстати, вышедший в том же 1934 году — героический кинохит «Чапаев»!

Но не только фильм пришелся по душе миллионам зрителей. Общее настроение картины определили песни «Сердце, тебе не хочется покоя» и «Марш веселых ребят» в исполнении Леонида Утёсова. Они стали популярны и за границей после того, как фильм вышел в европейский прокат. В 1937 году проходивший в Лондоне Конгресс мира и дружбы с СССР заканчивался под «Марш веселых ребят»...

ЖЕНА, ДА УБЕРЕЖЕТ МУЖА СВОЕГО!..

Семейная история Утёсовых началась в 1913 году в Запорожье, в небольшом городе Александровске, где Утёсов был принят в труппу передвижного театра В.А. Азамата-Рудзевича. Там он познакомился с 21-летней актрисой Еленой Ленской (Гольдиной; Ленская была ее сценический псевдоним), которая как раз в это время подыскивала себе жилье.

Леонид Осипович вспоминал: «В тот день шел дождь. Я сказал ей: «Может быть, мое предложение покажется вам нелепым, но давайте зайдём ко мне и переждем непогоду. А потом я помогу вам найти комнату». Искать комнату Леночке Ленской не понадобилось — она вошла в мою и больше из нее не вышла. Как будто бы дождь шел сорок девять лет. Она стала моей женой...»

Они поженились в следующем, 1914 году, а в 1915-м у них родилась дочь Эдит — будущая певица и актриса Театра им. Вахтангова. В 1936 году Дита, как называл ее отец, стала солисткой его оркестра, многие песни Утёсов исполнял в дуэте с нею. У Эдит был очень интересный, запоминающийся голос с красивым тембром, он и сегодня даже в старых записях звучит прекрасно.

...Жизнь семейная складывалась у Утёсовых спокойно и хорошо: Елена Осиповна взяла на себя проблемы домашнего уюта и обеспечения любимого Ледечки всем необходимым для творческой деятельности, в том числе, как и положено настоящим музам — вдохновением. Будучи сама актрисой, Елена Осиповна много помогала Утёсову в создании того или иного образа на эстраде...

Леонид Осипович обладал неповторимым обаянием и, конечно же, пользовался огромным успехом у слабого пола. Поклонниц и воздыхательниц у него было множество. И не мудрено, что за полвека совместной жизни «грешок» за ним появился. История эта, рассказанная племянницей Утёсова, весьма примечательна — очень ярко рисует характеры наших персонажей.

«Однажды дядя пытался оставить семью, ушел к известной актрисе. На улице — жесточайший мороз. Так его Леночка, — можете себе представить! — зная, что в доме у разлучницы очень холодно, послала «молодоженам» подводу дров и записку в придачу: «Смотри, топи

хорошо, чтобы, не дай Бог, Ледечка не простудился. И не вздумай кормить котлетами — ему худеть нужно». Утёсов первым пришел домой, увидел Леночкино послание, прослезился и... вернулся домой».

ДЖАЗ, «СЕРДЦЕ КРАСАВИЦЫ» И «ГОП СО СМЫКОМ»

Утёсова не раз обвиняли критики в страсти к блатному фольклору. Еще в 1929 году в спектакле Ленинградского театра сатиры «Республика на колесах» в его исполнении прозвучала песня «С одесского кичмана», объявленная вскоре «манифестом блатной романтики» и запрещенная для исполнения. В программу «Теа-джаз» также были включены «шансонные» песни «Лимончики» и «Гоп со смыком». Но мастер на то и мастер: блатной фольклор в исполнении Утёсова приобрел ироническую интонацию, в какой-то мере снимавшую воровскую романтику...

В своих выступлениях он часто использовал популярные мелодии, в том числе и «блатных песенок», с новыми текстами и в джазовой интерпретации — например, знаменитая «Мурка» превратилась в романтическую «У окошка».

Сотрудничество с Исааком Дунаевским, начавшееся еще в «Веселых ребятах», продолжилось весьма интересно, достаточно примера с пьесой «Музыкальный магазин».

Состояла пьеса из небольших музыкально-комических эпизодов, происходивших в музыкальном магазине. В пьесе в нескольких сценах оркестр пародировал джаз, исполняя переложенные Дунаевским в ритме фокстрота арию индийского гостя из «Садко» Римского-Корсакова, песенку Герцога («Сердце красавицы») из «Риголетто» Верди и некоторые темы из «Евгения Онегина» Чайковского. Успех мастерски исполненных джазовых интерпретаций классических произведений был вполне заслуженным...

«С ОДЕССКОГО КИЧМАНА...»

В 1934 году Главрепертком запретил исполнять в концертах и изъять из продажи пластинки с записями таких песен, как «Гоп со смыком», «С одесского кичмана», «Лимончики», «Бублички», «У самовара», «У окошка». Однако на закрытых концертах, где присутствовало партийно-государственное руководство страны во главе с И.В. Сталиным, Утёсов эти песни пел, причем по просьбе... самого вожда. Особенно Сталину нравилась песня «С одесского кичмана»...

Но надо признать, что, несмотря на положительное отношение к творчеству Утёсова и — что в те годы значило очень многое — покровительство Кагановича, Сталин наградами его не баловал. Например, когда торжественно отмечалось пятнадцатилетие советского кино, за фильм «Веселые ребята» режиссер Г. Александров получил орден Красной Звезды, Любовь Орлова — звание заслуженной артистки РСФСР, а Утёсов — фотоаппарат. Статьи, в газетных рецензиях

после выхода фильма исполнитель главной роли вовсе не был упомянут!

Дотошные «утёсоведы» не поленились, посчитали, проверили и теперь утверждают, что Леонид Осипович исполнил около 700 песен, но ни в одной из них, как ни странно для той эпохи, нет слова «Сталин». Впрочем, генсек «отвечал» певцу взаимностью: Утёсов никогда не упоминался в списках претендентов на премию имени вождя!

...В 1965 году к семидесятилетию юбилею Леонида Осиповича Утёсова было присвоено звание народного артиста СССР — самого высокого звания он удостоился первым из артистов эстрады.

ПОЮЩИЙ СЕРДЦЕМ

В 1962 году Елена Осиповна Утёсова, любимая Леночка, покинула Леонида Осиповича и этот мир. Он очень тяжело переживал свою утрату. 9 октября 1966 года на концерте в Центральном Доме Советской Армии Утёсов почувствовал себя плохо, и через некоторое время решил покинуть сцену.

Он прожил еще 16 лет. Писал книгу «Спасибо, сердце!», руководил оркестром, снимался на телевидении, но сам почти не выступал. В декабре 1981 года состоялось последнее появление Утёсова на публике, а 9 марта 1982 года, за день до своего 87-летия, он тихо ушел из жизни, оставив нам свое необыкновенно интересное творчество, и главное — песни, исполненные мягким, хрипловатым голосом.

Музыкальные критики часто обвиняли Утёсова в отсутствии певческого голоса. Леонид Осипович неизменно отвечал: «Пусть так! Я пою не голосом — я пою сердцем!»

Он был искренен в этом своем признании. Достаточно просто послушать любую его песню...

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

А. Бейлин. Леонид Утёсов; А. Ревельс. Рядом с Утёсовым; Л. Шемета.

Пятнадцать интересных фактов из жизни Утёсова; Н. Картозия. Леонид Осипович Утёсов; и Интернет-сайтов



Я инвалид I группы. Недавно от меня ушел муж, но официально мы пока не разведены. Детей у нас нет. Мы прожили вместе больше 20 лет. Муж меня навещает, но материально не поддерживает, хотя у него хорошая зарплата, а моя пенсия — ниже прожиточного минимума (денег едва хватает на самую скромную еду и лекарства). Я слышала, что как инвалид I группы имею право на получение алиментов, даже если мы и не разведены. Разъясните, пожалуйста, в каком размере должны выплачиваться алименты в подобном случае. И еще. Может ли муж развестись со мной без моего ведома и согласия?

В отсутствие согласия второго супруга развестись можно только путем обращения с иском о расторжении брака к мировому судье по месту жительства несогласного на развод супруга.

Получив такое исковое заявление, мировой судья должен направить копию искового заявления другой стороне и повестку с указанием даты рассмотрения дела. Соответственно, если Вы получаете почту по Вашему месту жительства (тому, которое указано в Вашем паспорте), то Вы будете знать о том, что Ваш муж обратился в суд за расторжением брака.

Что касается алиментов, то действительно, согласно п. 2 ст. 89 Семейного кодекса РФ нетрудоспособный нуждающийся супруг имеет право на получение алиментов от другого супруга, который располагает для этого необходимыми денежными средствами. Даже если Ваш брак в дальнейшем будет расторгнут, то Вы все равно будете иметь право на получение содержания от супруга, поскольку инвалидность наступила в период брака.

Для взыскания алиментов Вам необходимо обратиться к мировому судье по месту своего жительства с иском с заявлением. К исковому заявлению необходимо приложить копию справки об инвалидности (в подтверждение своей нетрудоспособности), а также документы, подтверждающие Вашу нуждаемость.

Так например, для подтверждения факта нуждаемости имеет смысл приложить копию справки о размере начисляемой Вам пенсии, копию листка назначений лечащим врачом лекарственных препаратов, товарные чеки на приобретение данных препаратов (чтобы продемонстрировать их стоимость), сведения о стоимости оплачиваемых Вами коммунальных услуг. Также имеет смысл сослаться на размер прожиточного минимума в Вашем субъекте Федерации, чтобы документально подтвердить, что получаемых Вами денежных средств недостаточно для Вашего существования.

Кроме того, в исковом заявлении необходимо представить обоснование наличия у супруга необходимых денежных средств для предоставления Вам содержания, указав место его работы и размер заработной платы. Если эти сведения Вам достоверно не известны, Вы можете просить суд истребовать данные о месте работы и размере его дохода из Федеральной налоговой службы или из Пенсионного фонда РФ.

Семейным кодексом РФ не предусмотрено конкретного размера алиментов на содержание нетрудоспособного супруга. Размер алиментов в каждом случае определяется индивидуально в твердой денежной сумме, исходя из всех обстоятельств дела.

Я развелась с мужем, а поскольку у нас с мужем общий пятилетний ребенок, подала на алименты. Суд определил ему размер алиментов, но он нигде не работает. После суда прошло уже 3 месяца, но причитающихся мне сумм я не получала. Подскажите, что я могу предпринять в данной ситуации.

П режде всего, необходимо убедиться в том, что судебный приказ на взыскание алиментов поступил судебным приставам-исполнителям по месту жительства Вашего бывшего супруга и что приставы предприняли меры к установлению места работы бывшего супруга.

В том случае, когда родитель, с которого взысканы алименты на содержание несовершеннолетнего ребенка, не работает, судебный пристав-исполнитель будет начислять задолженность по уплате алиментов, исходя из средней заработной платы по Российской Федерации, которая составляет около 35000 руб. Соответственно, пока бывший супруг не устроится на работу, ежемесячно его задолженность будет увеличиваться более чем на 8000 руб.

Расчет задолженности осуществляется судебным приставом-исполнителем. А Вы можете периодически обращаться к приставу, чтобы Вам давали справку о размере задолженности бывшего супруга по алиментам.

Это нужно для того, чтобы в случае, если бывший супруг имеет какое-либо имущество в собственности (кроме единственного жилья), пристав мог обратиться к взысканию на это имущество в счет погашения задолженности по алиментам. Кроме того, если бывший супруг имеет водительские права и управляет автомобилем, судебный пристав-исполнитель может вынести постановление о временном ограничении на пользование бывшим супругом специальным правом, то есть правом на управление транспортным средством.

Также при наличии задолженности по уплате алиментов судебный пристав-исполнитель может вынести постановление о запрете выезда Вашего бывшего супруга за пределы РФ.

Кроме того, Вам стоит хранить документы о наличии задолженности по уплате алиментов, поскольку эти документы в будущем позволят Вашему ребенку избежать взыскания с него алиментов на содержание нетрудоспособного отца, если бывший супруг, достигнув пенсионного возраста, решит сам когда-нибудь взыскать со своего ребенка алименты.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей Завгородний

Если у кого-то в роду есть самоубийцы (и даже не один), как этот ужасный грех может отразиться на потомках в этом роду?

Рех самоубийства — очень страшный грех, вина за который ложится не только на человека, покончившего самостоятельно свою жизнь, но и на его родственников, которые, возможно, не обратили внимания на человека в его духовном расстройстве. А самое страшное то, что самоубийцы, без Божьего суда, сразу отправляются в ад, и церковь за таких не молится.

Поэтому, если в семье произошла эта страшная трагедия, необходимо сразу прийти в ближайший храм и поговорить со священником.

Он объяснит, как нужно молиться всем его живым родственникам и что можно сделать для покойного.

У меня есть несколько знакомых людей, которые когда-то сделали мне очень больно и сильно меня обидели. Прошло уже достаточно времени.

Сейчас они очень стараются возобновить наши былые отношения и продолжать общаться как ни в чем не бывало.

Я на них зла не держу и давно их простила,

но общаться с ними у меня нет никакого желания. Но, может быть, я не права и это — грех?

По Вашему письму у меня сложилось впечатление, что вы не простили этих людей, а церковь призывает к братскому, христианскому отношению даже к своим врагам. Поэтому рекомендую вам пойти в храм и заказать молебен Пресвятой Богородице «Умягчение злых сердец». А в записке, которую вы подадите на молебное пение, запишите и себя, и всех тех, кто Вас обидел. Господь сам вразумит вас всех, и общение между вами возобновится.

Можно ли каждый день умываться водой, освященной в храме? Не будет ли это святотатством?

Нужно каждый день употреблять в пищу, умываться, обливаться и т. д. той святой водой, которая освящается в любой праздник после Божественной литургии. Запрещается

только употреблять каждый день Крещенскую воду, к ней уставные требования особые.

Может ли дома мироточить икона? А если мироточит, что это может означать? О чем свидетельствовать? Может ли это быть каким-то предупреждением или предзнаменованием — добрым или худым?

А любые иконы могут мироточить везде: в храме, дома, на улице. Как правило, мироточение икон предвещает какое-либо событие. Если вы уверены, что у вас замироточила икона, вам необходимо обратиться в местное епархиальное управление.

Мой отец в жизни много нагрешил: и гулял, и пил, и ругался, а в Бога, несмотря на то, что в

детстве был крещен, не верил. Сейчас он уже покойник, и я за него молюсь. Смогу ли я его отмолить? Как и где это лучше делать?

Это обыкновенный рядовой случай. За таких людей можно молиться как за всех остальных православных христиан.

Пойдите в храм, закажите заказную обедню, панихиду о покойном, а если желаете помолиться за него дома, возьмите благословение у священника на акафист за единоумершего и на прочтении о упокоении псалтири.



Православный календарь на сентябрь

(новый и старый стиль)

5 сентября / 23 августа — Отдание праздника Успения Пресвятой Богородицы

8 / 26 — Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы

11 / 29 — Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

12 / 30 — Перенесение мощей блгв. кн. Александра Невского.

Обретение мощей блгв. кн. Даниила Московского

14 / 1 сентября — Начало индикта — церковное новолетие

21 / 8 — Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

25 / 12 — Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы

27 / 14 — Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня

30 / 17 — Мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

ЗВЕЗДНЫЕ ПИТОМЦЫ

Многие из знаменитостей — настоящие любители и защитники животных. Они заботятся о братьях наших меньших в зоопарках, проводят акции в поддержку редких видов животных и жертвуют деньги на благотворительность. При этом у них самих дома живут их питомцы — как экзотические, так и самые обычные. «Без кота и жизнь не та», — с этим выражением согласны многие из звезд Голливуда.



Певица Шакира не так давно завела себе пару очаровательных белых и пушистых кроликов. Как утверждает звезда, она намеренно приобрела разнополых животных, надеясь вскоре получить потомство. Шакира очень любит своих питомцев, и даже берет их с собой в путешествия. «Они для меня настоящий природный антидепрессант. Стоит мне взять их на руки и прижать к себе на несколько минут, как я успокаиваюсь и заряжаюсь энергией и позитивом», — признается певица.



Голливудская актриса, звезда вампирской саги «Сумерки» Кристен Стюарт выбрала себе в питомцы помесь волка и собаки. Наверное, это решение было принято

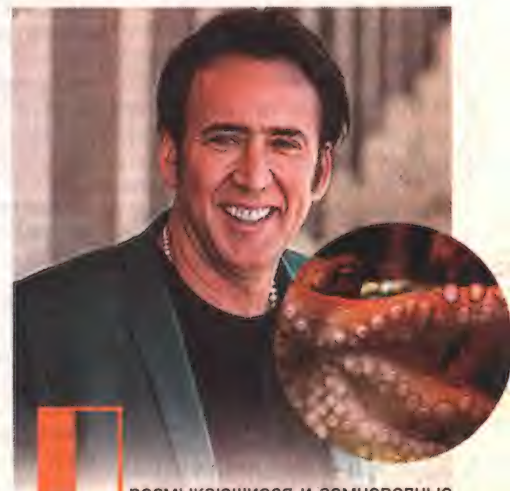
после ее экранного романа с оборотнем. Кристен без ума от своего любимца и собственноручно готовит ему еду каждый день. Зверя зовут Джек, но его устрашающий вид не пугает хозяйку. У него прекрасный характер и, как утверждает актриса, она могла бы с удовольствием брать его на съемочную площадку, если бы окружающие были не против.



Актер Леонардо ДиКаприо уже много лет занимается спасением животных, перечисляя значительные суммы на эти цели. Однажды актер посетил благотворительный аукцион североамериканских селекционеров, на котором он приобрел шпорноносную черепаху ценой в 400 долларов. Тогда черепашке было около 10, и она была сравнительно небольшого размера — всего сорок сантиметров. Однако продолжительность жизни черепахи составляет более восьмидесяти лет, и за это время она может набрать до 90 килограммов веса!



Имя актрисы Меган Фокс переводится с английского как «лиса». Поэтому абсолютно логично, что красавица приобрела себе в питомцы рыженькую лисичку, с которой однажды появилась на обложке журнала для любителей животных. На других страницах издания Меган позировала с попугаем и кошкой. Можно было бы подумать, что это была всего лишь устроенная журналистами фотосессия, однако все эти милашки — домашние животные Меган.



Прельюдирующие и земноводные — особая любовь Николаса Кейджа. В разное время в его доме находили себе пристанище

кобры по имени Моби и Шеба, крокодил, разного размера и видов ящерицы, но самым экзотическим питомцем из всех был красавец-осьминог. Его актер приобрел за кругленькую сумму в 150 тысяч долларов. Но, как выяснилось, содержать осьминога — занятие непростое. Это животное требует постоянного и особого ухода, поэтому через некоторое время Николас отдал его в океариум.

владельцем забавного енота. Оказывается, эти назойливые проказники совсем не прочь приручиться и стать подопечными человека. Из них получаются прекрасные питомцы. По характеру они похожи на собак, их легко приучить к порядку. На одном из интервью Тайлер рассказал, что часто брал своего любимца на рыбалку: «Я сажал его себе на плечо и ходил с ним рыбачить каждый день».

швилле живут экзотические южноамериканские альпаки.

Эти элегантные животные с очень мягкой шерстью, пушистыми изогнутыми ресницами и аристократическими длинными шеями — только начало ее увлечения необычными животными. В дальнейшем актриса планирует завести себе парочку змей.



Поклонники Пэрис Хилтон знают, что у звезды есть целая коллекция питомцев — маленьких миленьких собачек, для которых она даже построила отдельный розовый домик. Мода носить с собой собачек началась именно с Пэрис, которая везде появлялась с одной из своих любимиц. Самая знаменитая из них — чихуа-хуа по кличке Тинкербелл, которую однажды похитили, и звезде пришлось даже заплатить за нее немалый выкуп. До собачек у Пэрис жил очень экзотический зверек — карликовый медведь кинкажу по кличке Бэби Лав. Но это милое и безобидное с виду существо оказалось довольно агрессивным, и после того, как мишка укусил хозяйку за руку, она решила с ним расстаться.



Расавица Риз Уизерспун с удовольствием проводит время у себя на ранчо. Актриса ухаживает за козами, свинками и осликами по имени Хонки и Тонки. Актриса справедливо считает, что забота о животных необходима для развития детей, которым она старается привить любовь к братьям нашим меньшим.



Вдалеком восьмидесятом году Майкл Джексон забрал шимпанзе по кличке Бабблз из научного института, проводившего исследования по онкологии, используя животных. Спасенная от опытов обезьяна долгое время жила у певца. Майкл ездил с нею на гастроли и позировал на обложках журналов.

Бабблз — так назвал питомца певец — был очень послушным и прилежным учеником. Со временем он даже научился копировать знаменитую «лунную походку» своего хозяина. Спал Бабблз в одной комнате с Майклом и ел с ним за одним столом. Однако с годами характер любимца испортился, он стал проявлять агрессию, и шимпанзе пришлось отдать в зоопарк. Но на этом история их дружбы не закончилась. Певец долгие годы содержал Бабблза, присылал ему что-нибудь вкусненькое к праздникам и баловал разными подарками. А после смерти Майкла выяснилось, что Бабблз был упомянут в его завещании. Поп-король оставил обезьяне наследство в целых два миллиона долларов! Бабблз стал настоящим брэндом, и в 2009 году в Англии даже выпустили юмористические мемуары от его имени. Книжка называлась «Мой тайный дневник: от Свазилэнда до Неверлэнда». В ней Бабблз «рассказывает» о своей жизни с поп-королем, банановой зависимости, от которой он так и не смог избавиться, а также о своих романтических похождениях.



Вокалист популярной группы «Аэросмит» Стивен Тайлер долгое время был



Актриса Николь Кидман долгое время обходилась без компании четвероногих друзей, однако и она в конце концов обзавелась питомцами. На ее ферме в Нэ-

ЛУЧШИЕ СИЛЫ ОТДЕЛА «С.С.С.Р.»:

Олег ФОМИН и Павел ДЕЛОНГ

Криминальный детектив «Отдел «С.С.С.Р.» сдружил двух отличных актеров брутальной внешности из России и Польши: Олега Фомина и Павла Делонга. Режиссер этого сериала, мастер детективного жанра Владимир Янковский, задумал еще накануне съемочного процесса поселить исполнителей главных ролей на весь период съемок в одном вагончике, чтобы они, сотрудники секретного отдела по фильму, сдружились и в жизни. А еще интересно, что Польша присутствует в судьбе обоих.



Олег ФОМИН: «Я УЖЕ ПРОЖИЛ ЖИЗНИ ТРИ»

В судьбе Олега Фомина Польша проходит «по касательной», но в истории его семьи эта веха — важная. Его мама в войну оказалась в детдоме. Будущая бабушка Олега с двумя детьми эвакуировалась из Польши, эшелон, на котором они ехали в СССР, разбомбили фашисты, и оставшихся в живых взрослых отправили в концлагерь. Чудом уцелевших детей спасло местное население. Бабушка прошла Освенцим и Дахау, а ее дети оказались в детских домах. После освобождения она вернулась в Россию и стала их искать. Мальчика найти не удалось, его усыновили, не оставив никаких данных. А девочку, будущую маму Олега, нашла. Ее удочерила женщина из Тамбова. Семья восстановилась таким образом, что бабушка Олега стала жить вместе с дочкой и удочерившей ее женщиной в Тамбове. Так у будущей мамы Олега стало две мамы, а у него две бабушки со стороны мамы. Две мамы «выучили» девочку на инженера-химика, она окончила Грозненский нефтяной институт, затем вернулась в ставший родным Тамбов, где вышла замуж за будущего отца Олега, инженера космической отрасли. Несмотря на серьезные специальности, оба родителя были увлечены творче-

ством: отец писал картины (и даже выставлялся), а мама пела и танцевала, устраивала потрясающие капустники. Папа с мамой видели сына архитектором, старались развивать его разносторонне. Олег в детстве читал много классической литературы, занимался боксом, с детства участвовал в самодеятельности: сам записался в театральную студию, где в постановке «Чиполлино» играл Графа Вишенку, и уже с третьего класса знал, что свяжет свою жизнь с театром.

После школы поехал в Москву, прошел творческие туры практически во всех театральных столичных вузах, выбрал для себя знаменитую «Щепку», там курс набирал Юрий Соломин. После окончания, в 1983 году, по распределению поехал в Ригу, в Государственный театр юного зрителя Латвийской ССР, где довольно быстро стал ведущим актером: за десять лет переиграл много главных ролей в хорошем репертуаре. В 1991-м, после отсоединения Прибалтики от Советского Союза, ТЮЗ был закрыт, и Фомин, оставшись без работы и оказавшись без латвийского гражданства, был вынужден покинуть Латвию. Ненадолго вернулся в родной Тамбов, и снова поехал в Москву: на этот раз Фомин решил реализовать себя как режиссер. Две его театральные работы — антрепризные спектакли — с большим успехом долго играли на многих сценах страны, а вот первые фильмы не стали событием. Его настоящий режиссерский успех в кино — криминальная трагикомедия «Next», сериал вышел на телеэкраны в 2001 году и стал практически культовым, за ним последовали «Next 2» и «Next 3». На сегодняшний день в режиссерском списке Фомина 25 картин (не считая сюжетов для «Ералаша», которые он снимал в конце 90-х), самые любимые зрителем: политическая драма «КГБ в смокинге», комедия «День выборов», фэнтези «Молодой Волкодав», детектив «Ледников», приключенческая

лента «Господа офицеры: Спасти императора», а также сериалы «Фаталисты», «Афганский призрак», «Штрафник». Фомин в свои картины приглашает лучших актеров и они, однажды поработав с этим режиссером, охотно снимаются и в последующих его фильмах. Александр Абдулов рассказывал, как самые именитые отечественные мэтры недоумевали: «Ты что к Фомину прилип, как банный лист к пояснице?», на что знаменитый актер отвечал: «Мне с Фоминим удобно». А вот как это комментирует сам Олег Борисович: «Все просто: снимая сцену, интуитивно влезаешь в психофизику каждого актера, понимаешь, что в одной мизансцене ему будет удобно, а в другой нет. Я стараюсь делать так, чтобы всем было хорошо: тогда актер открыт и больше тебе отдает. Поэтому актеры приезжают ко мне на площадку, как к себе домой, и отдают вдвое больше, чем на других площадках. А все эти байки, что актер должен играть на преодолении — бред сивой кобылы». Кстати, Олег Фомин и сам как актер снимается во всех своих фильмах, и многие режиссеры предлагают ему сыграть в их картинах. Роль, сделавшая начинающего актера Фомина знаменитым — заглавная в криминальной драме Валерия Рыбалева «Меня зовут Арлекино». Фильм снят в 1988 году на киностудии «Беларусьфильм» и до сих пор является самым кассовым белорусским фильмом за всю историю белорусского кино. Следующая его главная роль — в боевике «Фанат 2», а всего на счету актера Олега Фомина почти 60 ролей, особенно любимые зрителем: в мелодраме «Развод и девичья фамилия», в остро сюжетной картине «Весьегонская волчица», в «Истребителях» — вариации на тему знаменитого «В бой идут одни старики», в новом триллере «Экипаж». По трем его сценариям сняты фильмы, в нескольких картинах он был продюсером. Творческая биография Фомина богата и разнопланова, как, впрочем, и личная жизнь.

Женат он был четыре раза, как сам уточняет, «потакая желанию женщин».

Когда оставляли его, бесился от уязвленного мужского самолюбия (по его же словам), что не успел уйти первым, когда сам решал расстаться, умел красиво, с шампанским завершить остывшие отношения. Его первая жена — Алиса, художник по костюмам. Они встречались три года и еще четыре прожили после регистрации брака. Потом Алиса ушла, уязвив Олега в самое сердце. Но долго мучиться ему не пришлось, на кинофестивале в Смоленске судьба столкнула его с роскошной Верой Сотниковой, в то время тоже находившейся в несвойственном ей состоянии одиночества. Роман был ярким, но недолгим. «С Верой мы были нужны друг другу только на время. Потом каждый пошел своей дорогой. А за расставание мы выпили



бутылку шампанского!»

Второй брак Фомина тоже был коротким, но судьбоносным: жена Алена родила ему сына. Правда, родился Данила уже после их официального расставания по соглашению: отец всегда будет любить ребенка и помогать ему и маме, но пусть он растет в спокойной обстановке, не видя родительских скандалов, которые уже стали назревать в семье Олега и Алены. Третьей женой Фомина стала юная актриса Мария Балым: на момент знакомства ей было 17 лет, ему 43. И этот брачный союз оказался более чем недолговечным. После третьего развода снова роман, снова с роскошной красавицей, на этот раз с Анной Семенович. И на этот раз прожили вместе недолго и расстались красиво.

И все же в 52 года он получает подарок судьбы: знакомится с женщиной, ставшей его половиной навсегда (так оба они утверждают!). С Татьяной познакомился в ее родном городе Запорожье, где она работала теле- и радиоведущей, разница в возрасте более чем в четверть века не стала преградой вспыхнувшему у обоих чувству. Четвертый брак принес счастье, а в прошлом году Олег снова стал отцом — сына Максима. «Я как будто прожил жизни три, а теперь у меня идет обратный отсчет возрасту — необходимо с каждым годом быть моложе и моложе», — утверждает 55-летний молодой отец Олег Фомин.



Павел ДЕЛОНГ: «МЕЧТАЮ СЫГРАТЬ КАРЕНИНА»

Хорошее знание русского языка у польского актера Павла Делонга неслучайно: корни его семьи географически из СССР, из Ивано-Франковска, бывшего ранее и австрийским, и польским, а ныне украинского города. Павел родился в Кракове, в семье музыкантов, где не только отец и мать, но и все ближайшие родственники связаны с музыкой. Однако мальчика

отдали учиться не в музыкальный колледж, а в лицей имени Марии Склодовской-Кюри. Его любимым увлечением был спорт, и желание стать профессиональным спортсменом могло бы сбыться, если бы после окончания лицея он не подал документы в Академию физической культуры, Ягеллонский национальный университет на юридический факультет и в Государственное высшее театральное училище имени Людвика Сольски. Был принят во все три вуза, выбрал... театральный. Кстати, его младшая сестра Дорота Делонг тоже стала актрисой.

Отучившись в училище, Павел работал в театрах Варшавы и Вроцлава. В 1993 году дебютировал в кино, у самого знаменитого голливудского режиссера Стивена Спилберга, в картине, получившей несколько «Оскаров», «Список Шиндлера». Роль у Делонга была небольшая, однако принесла ему известность и популярность, он стал востребованным актером, и далее последовал ряд польских картин, в которых он снимался. Следующим этапным фильмом в его биографии стала экранизация знаменитого романа Генрика Сенкевича «Камо грядеши?», где у него была одна из главных ролей. А потом он получил премию «Teleamor» как самый сексуальный актер. Его стали приглашать во французские, белорусские, украинские и российские картины. Первой и самой заметной работой в российском кинематографе стала роль немецкого офицера в военной драме «В июне 41-го». Затем последовал целый ряд фильмов с его участием, среди которых можно выделить «Ключ саламандры», «Снайпер. Оружие возмездия», «Жена Штирлица», «Единственный мужчина», «Семин», «Офицерские жены», «Иные», ну и, конечно, «Викинг».

Режиссеры любят актера Делонга за профессионализм и серьезный подход к работе над ролью. Вот как об этом рассказывает сам Павел: «Однажды я снимался в небольшом телевизионном проекте, и в первый же съемочный день режиссер сказал мне: «Пойми, это телевизионный проект, это же... халтура. Все посмотрят это кино и забудут. Давай снимем как можно быстрее». Я ответил: «Я вас понимаю, но для меня всегда важно кино, в котором я снимаюсь сейчас, в эту минуту, и ничего важнее этого съемочного дня в моей жизни в этот момент нет. Каждый день на площадке для меня — праздник». Такое отношение к работе — это респект себе, фильму, режиссеру и сценаристу. И, со своей стороны, я каждый раз пытаюсь сделать работу самым лучшим образом».

Павел ценит свою профессию, считает, что актеру на сцене или в кадре дается право вести за собой зрителя, а вести человека всегда надо к свету, к культуре, к истинным ценностям. Он не любит



фильмы, где много преступлений и крови, считает, что искусство должно помогать человеку в поисках ответа на вечные вопросы бытия «Кто я?» и «Зачем все это?». Он сам в поисках смысла жизни и в самосовершенствовании, в том числе и в профессии: например, если раньше его персонажей приходилось переозвучивать, теперь его русский идеален, а легкий акцент только придает шарма. Делонг прекрасно говорит на французском и английском языках, его мечтой было работать на разных кинорынках, играть роли на разных языках: он этого добился и своим талантом, и работоспособностью. Ему не чужд эксперимент — в 2001 году вышел его студийный альбом «Поговори со мной еще», записанный совместно с польской певицей и композитором Юлианой Стечковской, где он попробовал себя в качестве музыканта и певца, в 2005-м был участником программы «Танцы со звездами» на польском канале TVN. Активные занятия спортом считает необходимыми для профессии, ведь это залог хорошей физической формы: в его списке кикбоксинг, футбол, волейбол, теннис, конный спорт.

В свои нынешние 47 лет официально женат еще не был. У него есть сын — двадцатичетырехлетний Павел Делонг-младший, который тоже стал актером по примеру родителей. Ведь его мама — известная польская актриса Катаржина Гайдарская, первая любовь Делонга-старшего: они вместе учились в театральном училище, ему было восемнадцать, ей — 22, несколько лет прожили в гражданском браке, но затем расстались из-за постоянных разлук: оба часто уезжали на съемки.

Несмотря на то, что в официальном браке не состоял, главной ценностью в жизни считает семью, и мечтает о такой же крепкой и внутренне творческой, какая была у его родителей. У него есть претендентка на роль супруги — его нынешняя гражданская жена Эмма Киворкова-Рачковская. Она — дантист, совладелица одной из варшавских стоматологических клиник. Будет ли у этой красавицы с медицинским образованием и армянским происхождением третьей составляющей ее звуочной фамилии — Делонг, покажет время. На данный момент Эмма и Павел уже несколько раз объявляли о предстоящей свадьбе, потом расставались и снова сходились: похоже, страсти бушуют и пара к консенсусу еще не пришла. На этом фоне интересна фраза из одного интервью Делонга: «Я бы хотел, чтобы мне предложили сыграть Каренина в «Анне Карениной».

Подготовила Мария ПЕТРОВА

«Жизнь имеет свойство быстро заканчиваться. Запомни два основных правила: никогда не терпи больше, чем можешь, и не откладывай на потом важные вещи»,

— всегда говорила моя бабушка. Она умерла на 91-м году жизни, в нынешнем декабре ей бы исполнилось 100 лет. В честь этого юбилея мы снова собрались многочисленными родственниками за столом: дети, внуки, правнуки — все как раньше, так любила бабуля — единственный день в году, когда нас можно было собрать всех вместе, никакие уважительные причины не в счет. Мы сплетничали, хвалились, анализировали жизнь, строили планы на будущее.

Разогретая напитками, наша тетка поведала весьма занимательную историю своего знакомства с мужем. Оказывается, встреча с суженым была предрешена с помощью магического ритуала. Нам приподняли завесу над великой тайной метода «чек изобилия». Суть его очень проста. Вы сами себе выписываете платежный документ, в котором отражаете то, что хотите получить от Вселенной, и свои обязательства, которые согласны выполнить для достижения этой цели. Самое главное условие данной технологии — заполнить «чек изобилия» нужно в течение двадцати четырех часов после наступления новолуния. В графе «имя получателя» пишете свое имя, «назначение платежа» — ваше истинное желание, а в графе «сумма» — «оплачено полностью». Это значит, что все, о чем мечтаете, вы обязательно получите и, наконец, подпишете: «закон изобилия».

Гости разошлись, посуда перемыта, я попыталась снова погрузиться в томную обыденность жизни. Да не тут-то было. Слова тетки проникли в подкорку и, прочно там обосновавшись, запустили программу перезагрузки. Подвергнув анализу свое прошлое, я вывела основной девиз

своей жизни: вечный страх. Сначала я боялась огорчить родителей неправильным поведением, затем душу терзала «справедливая» критика учителей, сверстников, далее хаотичное метание по вузам, мучительный путь восхождения по карьерной лестнице, позднее замужество. Извечный вопрос: зачем все это нужно? Извечный страх сделать неправильный выбор. Положа руку на сердце, теперь могу сказать, что

же то, на что еще не заработали. Общество потребления. Стоит притормозить, оглянуться по сторонам, тебя затопчут и забудут. Вот так и бежала, бежала, стиснув зубы. Странные гонки. Те, кто неспособен противостоять такому обществу и жить по собственным правилам, вынужден исполнять навязанные стереотипы, даже если это нанесет огромный вред личности. Если задуматься, что это дало кон-

сквозь пропитанный идеями домостроя, демонстрирующий полное отсутствие пресловутого крепкого плеча. Ссоримся, миримся, терпим друг друга. Выбросить жалко и нести тяжело.

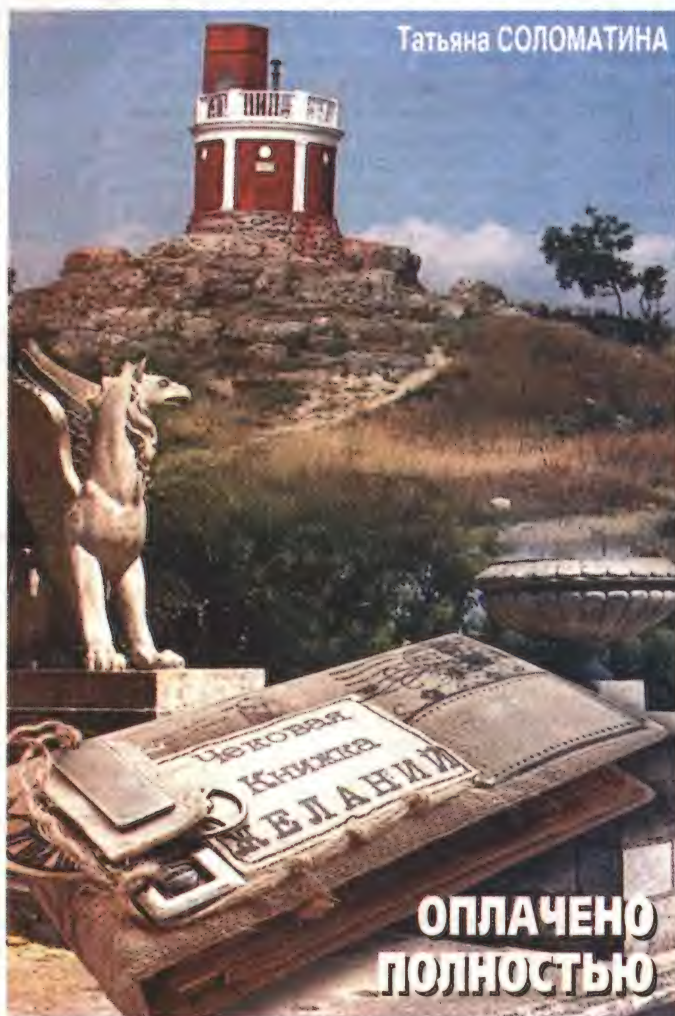
«...Никогда не терпи больше, чем можешь...»

Грустно: ни проблеска счастья, ни лучика надежды. Внешние атрибуты и призрачные идеалы ни на шаг не приблизили меня к гармонии с миром. Где-то в пути произошла осечка, и сейчас, шепчет новая луна, необходимо разобраться в ситуации. Чего я хочу, несмотря ни на какие преграды и обстоятельства? Страшный ответ пульсирует в висках: ничего. Давай же, соберись. Что даст тебе силы жить дальше? Что способно заставить твое сердце снова открыться навстречу миру? На ум приходит только любовь первая, светлая, школьная. Нелепый мальчишка в очках по имени Марк. Нам было по четырнадцать, мы сидели за одной партой много лет, сбегали с уроков в киношку, гуляли, он рвал мне цветы и обещал жениться. Время прошло, и мы прошли друг мимо друга. Где он теперь? Связь оборвана, стоит ли ворошить прошлое? Зачем жилось так тернисто и мучительно, когда можно легко и радостно? Да нет, не стоит, а, впрочем, чем я рискую?!

«...Не откладывай на потом важные вещи...»

Светает. Сiju с чековой книжкой в руках:

«Приветствую тебя, новая луна! Хочу, чтобы единственный мужчина, которого я люблю, был рядом со мной рука об руку всю оставшуюся жизнь. Я обязуюсь прилагать все необходимые усилия и действия для получения желаемого и использовать шансы, предоставленные мне Вселенной. Я буду проявлять терпение, любовь и веру в себя. Хочу, чтобы любимый навсегда соединился со мной подобно тому, как



делалось все это в бессознательном бреде. Все куда-то стремились, чего-то добились, гордились своими достижениями. Я не отставала, неслась вперед в общей стае, потому что так научили, так правильно. Брать от жизни все, рвать зубами лучший кусок, по-другому никак. Наши люди привыкли жить не по средствам. Мы хотим не просто много иметь, мы хотим иметь да-

кретно мне в сухом остатке на сегодняшний день? Обычная работа по принципу «недалеко от дома». Куча седых крашенных волос. Лишний вес на боках, шмотки, купленные, чтобы скрывать куски плоти. Квартира в многоэтажке. Кот, излишне наглый, на мой взгляд. Муж — «украшение» праздничного стола — постоянно находящийся в дурном расположении духа, на-

соединены между собой все природные стихии. Пусть помыслы моего мужчины всегда будут направлены ко мне. Желаю, чтоб в его воображении всегда присутствовали сцены нашей совместной жизни; каждое воспоминание обо мне наполняло его душу радостью и спокойствием...»

Через семь месяцев после мучительного развода с мужем я поехала к подруге в Керчь — разгонять печаль. В этот город обычно не стремятся толпы туристов, и это на руку людям, ищущим уединения на отдыхе. Крымский город расположен на востоке территории Керченского полуострова. Городской рельеф соткан множеством оврагов, балок, малых речных потоков и холмов, самый известный из них находится в «сердце» города — это гора Митридат, достигающая 90 метров в высоту. Гора носит имя царя Митридата Шестого. К пику возвышенности устремлена каменная лестница, доволь-

но-таки широкая. Датируется она 19 веком, а декорируют ее вазы из камня и аналогичные грифоны. С вершины открывается панорама на море и поселение, а склоны горы во власти античного городища Пантикапея, руины которого дошли до наших дней. Когда смотришь на эти обломки истории, невольно осознаешь, как все быстро течет в этом мире, и жизнь твоя, подобно песчинке, когда-нибудь затеряется в общей массе. Бог создал нас несовершенными. Вместо того чтобы спокойно наслаждаться жизнью, мы охвачены жадой оставить след в истории, в жизни других людей. Нас тянет на героические подвиги, переполняет желание эпатировать, захватывает процесс выискивания у себя скрытых талантов. А ведь суть бытия или, если угодно, счастья в малом: замечать радость в буднях. Нас перестали восхищать каждодневные ритуалы. Что может быть приятного в 13172-м рассвете,

умывании или чаепитии? Да все, если только на минуту задуматься о том, что у кого-то этот день последний, а ты можешь еще проснуться и идти дальше, узнавать что-то полезное, встречать приятных людей, делиться с ними своими мыслями. У тебя будет и обед, и ужин, и еще один день, и целый год, если повезет.

Пока я бесцельно бродила по городу, мысли о вечном плавно сменились мыслями о насущном. Близилось время ужина, я купила ароматный хрустящий багет в лавке и отправилась на ближайший пляж. Так приятно побродить по береговой кромке, ощущая ступнями теплый влажный песок, послушать ласковый шепот моря. Все проблемы сразу отходят на второй план, жизнь, что была до этого, кажется нереальной...

— Добрый вечер, сударыня, — приветствовал меня незнакомый мужчина. — Негоже здесь бродить в гордом одиночестве и предаваться размышлениям.

Вам просто необходима хорошая компания, чтобы окунуться в водоворот позитива.

И я окунулась. Его звали Марк. Нет, это был не мой одноклассник, о котором я хранила нежные воспоминания много лет. Это был другой Марк и другая любовь.

Мы вместе с ним уже почти восемь лет. На дворе декабрь, скоро традиционно будем праздновать день рождения нашей бабушки. С умилением вспоминается то призрачное утро, много лет назад, когда по наставлению тетки я отправила свой любовный посыл новой луне: «Хочу, чтобы единственный мужчина, которого я люблю, был рядом со мной рука об руку всю оставшуюся жизнь. Я обязуюсь использовать все шансы, предоставленные мне Вселенной...»

Вселенная не ошибается, она всегда дает нам только то, что действительно необходимо для истинного счастья.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету **60672**
(индекс издания)

«Веста-М» Количество комплектов:
на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, имя, отчество)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

на газету **60672**
(индекс издания)

«Веста-М»

Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов:
перечисления руб. коп.

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, имя, отчество)

Мой пес очень любит мороженое. Иногда в жару я покупаю для него порцию молочного мороженого, и он лижет его с большим удовольствием. Но можно ли давать собаке мороженое?

Нежелательно. И дело не в молоке — многие собаки любят молочные продукты и едят их с удовольствием. Дело — в сахаре, а он вреден для здоровья собак. Конечно, если Вы скормите своему песику всего одну порцию мороженого за лето, вряд ли это будет иметь фатальные последствия, но если чаще, могут возникнуть проблемы. С другой стороны, терморегуляция идет у собак через язык, поэтому дать псу в жарулизать что-нибудь холодненькое — отличный способ охладить его. Некоторые хозяева делают своим питомцам особое «собачье» мороженое: замораживают бульон или разбавленное молоко. Их можно смешать с фигурками дента стикс. Добавлять мясо нельзя, вряд ли собака станет грызть замерзшее мясо: она, скорее всего, проглотит маленький кусочек, а ледышка в желудке никому пользы не принесет.

Если Вы решите приготовить для питомца ледяное лакомство, подумайте, как вы его закрепите, чтобы песику было удобно его лизать. И следите, чтобы он не переохладился. Собаки тоже простужаются.

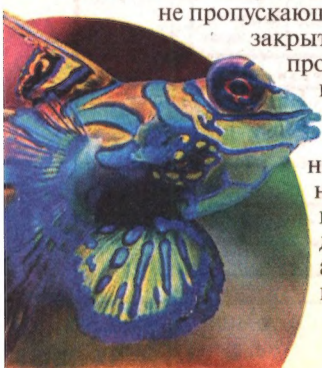


ДАЙТЕ РЫБКАМ ШАНС

Аквариум стоит у нас не у самого окна, но летом пару часов в день на него попадают прямые солнечные лучи. Поэтому в аквариуме стали так активно расти водоросли, что среди них рыбок уже не видно. Что делать?

На аквариум вообще не должен попадать прямой солнечный свет. Он усиливает обмен веществ в растениях, вызывает их буйный рост, а те, в свою очередь, поглощают слишком много питательных веществ в ограниченном пространстве аквариума, рыбкам его будет не хватать, и водоросли получат еще большее преимущество перед рыбами. Так вообще могут остаться одни растения. К тому же, солнце нагревает воду в аквариуме выше нормальной температуры, что может вызвать позеленение воды или, что самое страшное, появление в нем бурых водорослей, которые могут погубить не только фауну, но и всю остальную флору аквариума. Если вода уже помутнела, следует накрыть аквариум плотной, не пропускающей свет тканью и держать

закрытым, пока вода не станет прозрачной. Если Вас беспокоит только бурный рост растений, просто оклейте ту сторону аквариума, на которую попадают солнечные лучи, белой плотной бумагой. Они попадают и сверху? Накройте аквариум оклеенным бумагой стеклом.



ПАНОРАМНЫЙ ДОМ ДЛЯ ХОМЯЧКОВ

«Первое жилище для своих хомячков джунгариков я сделал из старого протекающего аквариума. Наблюдать за жизнью этого семейства оказалось так увлекательно, что я решил дать такую возможность всему семейству. Да и жена возмущалась, что по ночам зверьки слишком громко шуршат и не дают ей спать. Тогда я решил переселить «веселую семейку» вместе с домиком в гостиную, смастерив его из досок, фанеры и оконных стекол. Особой герметичности домик не требует, и его строительство оказалось не таким уж сложным. Чтобы было легче убирать в домике, а в нем было больше света, крышку я сделал в форме подъемной рамы со стеклом. С внутренней отделкой было много экспериментов, пока не оказалось, что для основы отлично подходят песок и опилки.

Поскольку джунгарики — зверьки очень подвижные, бегают быстро и много, пришлось заполнить их домик всевозможными полочками, ступеньками, пандусами, маленькими домишками, колесом, а теперь планирую установить в домике трубу с прорезями, они обожают лазить внутри трубы.

Для сна и выведения потомства в одном углу отгородил спальню: закуток, заполненный сеном или соломой.

Теперь у нас в гостиной как будто интерактивный мини-зоопарк. И общее впечатление от гостиной не испорчено, и «жизнь за стеклом» составила отличную конкуренцию телевизору. Если вы держите дома хомячков, советую переселить их из банки или маленькой клетки в панорамный домик. Тогда ваши маленькие питомцы станут настоящими членами семьи. Попробуйте, не пожалеете!» Попов С., Белгородская область.



«ЛЫСАЯ» ДАЧНИЦА

Прошлой осенью мы купили кошку породы донской сфинкс. В конце лета едем отдыхать к родителям на дачу, кошку придется брать с собой. Все нужные прививки мы ей сделали. Меня волнует вопрос: как моя «голенькая» кошечка будет выживать в дикой природе?

Возможно, никак. Никто не заставляет Вас выпускать кошку в природу. Она — животное домашнее, и до поездки на дачу прекрасно жила в квартире. Что мешает ей с таким же успехом прожить месяц в дачном доме?

Многие кошки предпочитают и за городом сохранять привычный образ жизни, их за порог не выманишь и не выгонишь, могут выйти на минутку, постоять у порога и зайти обратно. А в доме кошка освоится очень быстро. Если Вы все-

таки хотите, чтобы она дышала свежим воздухом, приучите ее за оставшееся до отпуска время к шлейке и поводку и выгуливайте как собаку. Но старайтесь делать это в прохладное время дня или пасмурные дни. Помните, голые кошки обгорают на солнце еще быстрее, чем белокожие блондины, поэтому, если Ваша кошка все-таки выберет уличную жизнь, следите, чтобы она не находилась на солнце.

Обычно комнатные породистые кошки очень привередливы в еде. Не забудьте взять с собой на дачу достаточный запас корма и хотя бы 1,5-2 литра той воды, которую она привыкла пить. Возможно, на даче вода гораздо лучше городской, но приучать к ней кошку надо постепенно, чтобы не вызвать расстройства кишечника.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 8

Помидор	Т	а	н	а	т	Полосатый хищник	Плод с дерева	р	р	у	к	т	Лица при важной особе
Характер, страстность	е	Лучший сорт кофе	о	Кумир	и	г	о	р	е	Садовый цветок	Шпиг	у	Сушеные абрикосы
с	н	а	к	Овечьи роды	з	Русский поэт	Суша посреди моря	р	с	т	р	о	в
Приятный вкус	п	Свинная грудинка	к	о	р	е	й	к	а	Меховая обшивка по краю одежды	а	Длинная канава	у
Цветы, сплетенные в кольцо	р	Внезапный страх	Знак зодиака	о	в	е	н	Овраг	о	п	а	р	а
б	а	р	ч	т	о	н	Водный покров Земли	о	Закваска для теста	у	Мужское имя	н	Брачная сводница
Мужской голос	ч	Крупный цветок	с	Действие наудачу	р	и	с	к	Вероятность успеха	щ	а	н	с
з	е	м	п	ч	о	н	Деревенская ласточка	е	Жилище, приют	к	р	о	в
Победитель состязания	н	Сказочная баба...	у	Магазин лекарств	т	Линия расчесанных волос	к	а	с	а	т	к	а
Влечение	т	я	з	а	Сад с аллеями	н	Одна из игральной колоды	н	Куда иглолка, туда и ...	Насекомое с тонкой талией	у	Группа корыстных людей	х
а	Сорт крупных яблок	з	Годы работы	к	а	р	к	Пушной зверек	н	о	р	к	а
п	л	а	с	т	Цветущий уголок пустыни	в	а	з	ч	с	Судьба	л	Основной цвет картины
о	Слой	Окраска голоса	т	е	м	б	р	Цена услуги	т	а	р	ч	ф
р	у	с	а	к	Мешки под глазами	о	т	е	к	Глаз	о	к	о
т	Серый заяц	Орган дыхания рыбы	м	а	б	р	а	Лассо	а	р	к	а	н

Ответы на сканворд № 7 по горизонтали: симпатия, кепи, инжир, коала, гитара, торт, спаржа, омар, ласка, пик, сова, кофе, идеал, Алла, досуг, роман, льгота, Спас, зять, малина, крупа, авторитет, торс, укор, соска, Олег, кок, стан.

По вертикали: призрак, синоптик, корм, титул, игра, Париж, сеанс, круг, таро, парик, туча, вилла, уток, рулада, перо, ярка, мат, свадьба, каток, лог, лотос, меломан, Сочи, ост, пара, шут, норка, трак, гага, сан.



Дамы, посмеемся!

Вот купишь вещь, пару дней ходишь счастливая!!! А потом — бац: опять носить нечего.

— Ты так хорошо выглядишь! Поменяла прическу?
— Мужика!

— А вы кто?
— Я — женщина вашей мечты!
— Да ну?! Я вроде не о такой мечтал!
— А сбылась такая!

— Дорогая свекровь, я не нуждаюсь в ваших советах по воспитанию моего ребенка! Я живу с вашим ребенком и, поверьте, над ним еще работать и работать!

— У меня что, уши большие?
— Нет..
— Или зубы кривые?
— Нет..
— А какого черта я тебе «зая»?!

Дорогие девушки, не давайте парням ложные надежды. Не оставляйте на плите пустую сковороду с закрытой крышкой!..

— Я думал, русские девушки как-то по-другому выглядят..
— Извини, я кокошник дома забыла...

Если она одна на миллион — то таких, как она, 7125 человек.

Молодожен несет свежеспеченную жену на руках по квартире, и тут она говорит:

— Вась, мы ведь расписались уже! Давай, я на шею пере-
лезу!

Она:
— Неужели можно любить двоих одновременно?
Он:
— Не только можно, но и нужно — и тебя, и себя!

Англия. Старинный замок. Тихий вечер. Лорд и его жена у камина.

— Дорогой, я давно хотела сказать, что однажды была тебе неверна...

— Не будем об этом вспоминать, дорогая.

— И еще я хотела признаться, что притворялась, когда болела за «Эвертон». На самом деле мне больше нравится «Ливерпуль».

— И после этого ты называешь себя матерью моих детей?!



В продаже
с 29 июля

**ЧИТАЙТЕ
В АВГУСТОВСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Овощи: сырые или вареные
- ◆ Минеральная вода
- ◆ Детские истерики
- ◆ Пчелы против варикоза
- ◆ Как бороться с рубцами
- ◆ И многое другое...

В каталоге
«Почта России».
Второе полугодие 2017

П2194

Подписные
издания

**ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге
«Пресса России».
Газеты и журналы».
Второе полугодие 2017

15510



В каталоге
русской
прессы.
Второе
полугодие
2017

60673

2017
Август

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

17008

